اسرارِ حسن

حصہ اوّل (حصول حسن)

پہلا باب

حسن کی قیمت اور فوائد

حکیم افلاطون کا خیال تھا کہ قدرت کی دو سب سے بڑی مقدس اور اہم نعمتیں ذکاوت اور خوبصورتی ہین۔ حکیم موصوف ان دونو نعمتون کو دولت۔ خاندانی عزت اور قوتِ جسمانی پر ترجیح دیا کرتا تھا۔ بعض اشخاص اس یونانی فلاسفر سے اختلاف رائے کرینگے اور کہینگے کہ "ہمین تو سب سے زیادہ ضرورت صحت کی ہے"۔ لیکن یاد رکھنا چاہئے کہ حصول حسن کیلئے پہلے بڑی شرط تندرستی ہے۔ کیونکہ گو تندرستی حسن کے بغیر قائم رہ سکتی ہے حسن تندرستی کے بغیر قائم نہین رہ سکتا۔ جب ہم کسی شخص کی نسبت کہتے ہین کہ وہ حسین ہے تو یہ خود بخود سمجھ لینا چاہئے کہ وہ تندرست بھی ہے۔

حسن کیا بلا ہے۔ کہ جو لوگ دنیا بھر کی نعمتون کو بے وقعتی کی نگاہ سے دیکھتے ہین

کی تصدیق کے لئے نیچر پر ایک سرسری نگاہ ڈالنا کافی ہے خوبصورت شاندار پرون والے پرندوں کو دیکھو۔ مور کی دُم سے کسی کاریگری کی کیا ہی صنعت نظر آتی ہے ؟ - تیتری کے حیرت خیز چمکدار پر اپنی خوشنمائی مین مجمع کمالات ہین - ذرا ایک پھول ہی کو لیجئے کہ خوشبو - رنگ اور وضع کی یکسانیت مین دنیا کی کون انسانی صنعت اُسکا مقابلہ کرسکتی ہی ؟ مگر ان چیزون مین سب سے زیادہ خوبصورت اور مکمل شے انسان کا چہرہ ہے - خدانے اس پیاری صورت کو سب سے پہلے اور سب سے مکمل پیدا کیا -

تھوڑی دیر کے لئے ہم ان بلند خیالیون سے قطع نظر کرکے دنیاوی معاملات کے نکتہ خیال سے "حُسن کی قیمت" پر نظر غائر ڈالتے ہین -

عام کاروبار اور روزمرہ کے معاملات مین بھی خوبصورتی خالی از فوائد نہین انسانی زندگی مین راحت و رنج کا سامان پیدا کرنے کے لئے چال چلن کے بعد دوسرا درجہ چہرہ کے خط و خال کا ہے - کہ جن سے اجنبی ہماری نسبت سب سے پہلی رائے قائم کرتے ہین - بالعموم دوستی چہرہ کی شکل و صورت دیکھنے سے پیدا اور قائم ہوتی ہے اس سے پہلے کہ دوست ایک دوسرے کی عادات اور چال چلن سے کماحقہ واقفیت حاصل کرین - غرضیکہ ایک شخص کا چہرہ اُسکے آشناؤن یا ناآشناؤن کے دل مین اس کی نسبت بہت کچھ مرغوب یا غیر مرغوب خیالات پیدا کرنیکا موجب ہوتا ہے -

انگلستان کی جس گوالن نے گیت گاتے وقت بڑے فخریہ لہجہ مین کہا تھا کہ "صاحبان - میرا چہرہ ہی میری دولت ہے" - وہ غلطی پر نہ تھی ممکن ہے کہ اُس وقت گوالن مذکور کے دل مین صرف شادی کا خیال جانشین ہوا - مگر شادی کے علاوہ ہماری صورت ہمین مہمات زندگی کے سر کرنے مین بھی بہت کچھ مدد دیتی ہے - بارہا دیکھنے مین آیا ہے اور ہر شخص ذرا کوشش کرنے سے اس تجربہ کی تصدیق کرسکتا ہے - کہ

برجیح دیتی - کہ اسکا چہرہ نسبتاً زیادہ پیارا اور ذہین تھا - بحالیکہ شاید دوسرے
اُمیدوار اس آسامی کے لئے عملی طور پر اس سے زیادہ موزون ثابت ہوتے - مگر چونکہ
انکے خط و خال دلکش نہ تھے اسلئے اُنہین ملازمت کے فوائد سے محروم رہنا پڑا -
زندگی کی منزل مین بیسیون جگہہ تمام زن و مرد اپنے لئے یہ نتیجہ نکال سکتے ہین کہ ان کی
تقدیر ان کے چہرہ سے بہت کچھ وابستہ ہے - ایک بڑے نکتہ سنج فلاسفر کا مقولہ ہے
کہ حُسن ایک طلائی جھنڈا ہے - جسے نیکی یا بدی کرنیکا بہت کچھ اختیار حاصل ہے -
جس نے ہزارہا انسانون کی قسمتونکا فیصلہ کیا ہے - جس نے قومون پر حکومت کی ہے -
اور جس نے سلطنتون کو اپنے قبضہ اقتدار مین رکھا ہے؛؛

مصور کی پنسل - نقاش کے برش اور سنگ تراش کے زندگی بخش تیشہ نے اپنی
طرف سے مکمل حُسن کی تصویر کھینچنے مین کوئی کسر اُٹھا نہین رکھی - لیکن قدرت شاذونادر
اپنے بچون کو اس نعمت کا مکمل اعزاز بخشتی ہے -

خوبصورتی کی دو قسمین ہین شخصی خوبصورتی اور خیالی خوبصورتی - اول الذکر
خوبصورتی کسی خاص آدمی کے چہرہ یا شکل کی موزونیت کا نام ہے - خیالی خوبصورتی
متعدد اشخاص کے دلکش اعضا کے مجموعہ کو کہتے ہین - زمانہ سلف کے یونانی آخرالذکر
خوبصورتی کے مداح و حامی تھے - انہون نے اپنے زمانہ کی لاثانی حسین عورتون اور

کئی صدیان گذر چکی ہین - لیکن یہ بت ابتک بھی صنعت (آرٹ) کا نمونۂ کمال تسلیم کیے جاتے ہین -

خوبصورتی کیا شے ہے؟

یہ سوال بجائے خود نہایت مشکل ہے اور اس کا جواب دینے والون نے بمصداق ع

شد پریشان خواب من از کثرت تعبیرہا

اسکے مختلف سائنٹفک اور شاعرانہ (خیالی) پہلو لیکر اسے اور بھی مشکل بنا دیا ہے - لیکن فی الحال ہمارے مطالب کیلئے یہ عام فہم تعریف کافی ہے کہ خوبصورتی یکسانیت کا نام ہے - حسن موزونیت کی عملی صورت ہے -

انسانی چہرہ کی خوبصورتی عام طور پر ان باتون پر منحصر سمجھی جاتی ہے - خط و خال کی دلچسپی - رنگت کی صفائی - عادات کی باقاعدگی - اور بشرے کا مرغوب یا غیر مرغوب ہونا - مشہور سائیکالوجسٹ (عالم علم دماغ) واکر صاحب کا قول ہے کہ خوبصورتی بہت کچھ پیشانی کی وضع پر منحصر ہے - خصوصًا اس خط مستقیم پر جو پیشانی اور ناک سے مشروط ہے - یہ خط مستقیم سے جس قدر زیادہ نزدیک ہوگا اسیقدر چہرہ شاندار اور بعض صورتون مین لطیف معلوم دیگا -

حسن اور خوش وضعی مین نمایان فرق ہے - حسن مکمل یکسانیت اور چہرہ کے خط و خال کی سچی موزونیت کا نام ہے - درانحالیکہ خوش وضعی کے لئے صرف اسقدر کافی ہے کہ اس مین دلکشی یا دلچسپی کی قوت موجود ہو - جو توجہ یا نگاہ کو اپنی طرف کھینچ سکے - ہم ایک چہرہ کو سرسری طور پر خوش وضع کہہ سکتے ہین - جیسے معمولی طور پر کسی تصویر کی تعریف کیجائے - خواہ ایک مصور کے نکتہ خیال سے اس مین کتنے ہی عیوب مخفی ہون - مثلاً صاف رنگ - روشن چمکدار آنکھین

طرح دائمی خندہ نگاہیں ایک ایسے چہرہ میں خوش وضعی یا نزاکت پیدا کر سکتی ہیں
جو ان نگاہوں کے بغیر بالکل معمولی سمجھا جاتا - نزاکت یا خوش وضعی بعض اوقات
مسکراہٹ پر بھی مبنی ہوتی ہے - جس سے بڑے بڑے زاہد دھوکا کھا
جاتے ہیں - کئی چہروں کی لطافت جو آنکھ کو بھانے کا کافی اثر رکھتی ہو بالوں میں
مرکوز ہوتی ہے - کیونکہ تمام خوبی بالوں کی خاص طرز آرایش پر منحصر سمجھی گئی ہے -

مگر یاد رکھنا چاہئے کہ یہ سب نظیریں لطافت - نزاکت یا خوش وضعی کی ہیں -
جس چیز کا نام حُسن ہے اُسکا درجہ خوش وضعی سے بہت بالاتر ہے -

تیسرا باب

عورت میں حسن کے تین مدارج

عورت کا زنانہ حُسن تین مدارج پر منقسم ہے - اور ہر ایک درجہ بجائے خود زنانہ
زندگی میں خاص اثر و دلچسپی رکھتا ہے -

پہلا درجہ روز پیدایش سے شروع ہوکر زمانہ بلوغت تک پہونچتا ہے - یہ وہ
زمانہ ہے جب چہرہ اور خط و خال باقاعدہ نشو و نما پاتے ہیں - گویا جیسے موسم بہار
میں باغ میں پھول جلوہ گر ہوتا ہے -

دوسرا درجہ حُسن بلوغت سے شروع ہوکر غالباً چالیس سال تک پہونچتا
ہے - اس درجہ کے آغاز میں عورت کی گردن غیر معمولی طور پر نشو و نما

... آنکھون مین فوق العادہ چمک آجاتی ہے اور اسکا حسن نسبتاً
بہت زیادہ دلکش اور موثر معلوم ہوتا ہے -

تیسرے درجہ مین جو چالیس اور ساٹھ سال کے درمیانی زمانہ کا نام ہے شکل وصورت مین بتدریج قدرتی موٹاپن (یا زیادہ صاف الفاظ مین بھدا پن کہنا چاہئیے) پیدا ہوتا ہے - اس عرصہ مین جسم انسان چونکہ نسبتاً کم چربی جذب کرتا ہے - اسلئے یہ چربی جلد کے اندر خانہ دار پٹھون اور دیگر حصص مین آہستہ آہستہ جمع ہونے لگتی ہے - مگر موٹاپن بعض اوقات ایک عجیب شعبدہ بازی دکھاتی ہے - اس کے اثر سے وہ جھریان جو اپنی پتلی خطوط دار شکل دکھانے لگی تھین آہستہ آہستہ غائب ہوجاتی ہین اور پھر ایک مرتبہ شباب کی تازگی بلکہ شباب کی بہار کہنا چاہئیے - جلوہ گر ہوتی ہے - اصطلاح میں اسے "عمر واپسی" کہتے ہین جب یہ تیسرا درجہ بھی گذر جائے تو سمجھنا چاہئیے کہ خوبصورتی ہمیشہ کے لئے الوداع کہہ چکی -

بعض عورتین اپنی دوسری ہمجنسون کی نسبت زیادہ عرصہ تک حسن قائم رکھ سکتی ہین - بیسوین صدی کے ایک مصنف کا قول ہے کہ عورتون کا جسمانی حسن کم از کم پچاس سال تک قائم رہنا چاہئیے بلکہ حسن کا آفتاب پینتیس یا چالیس سال سے قبل اپنے نصف النہار پر پہنچ ہی نہین سکتا - ہیلن آف ٹرائے کو دیکھو کہ اسکا سٹیج پر آنے کا زمانہ چالیس سال دکھایا گیا ہے - جب آس پیشیا نے پیریکلز سے شادی کی تو وہ ۳۶ سالہ تھی اور اس سے تیس سال بعد تک اسکا جوبن - عالم افروز منصہ پر ہوتا رہا - ملکہ کلیوپیٹرا تیس سالہ تھی - جب اس نے تیر حسن سے انٹونی کا دل گھائل کیا - ہنری دوم نے اسوقت نقد دل ڈین ڈی پوٹیرز کی نذر کیا - جبکہ وہ چھتیس گرمیان دیکھ چکی تھی - گو بادشاہ ہنری کی معشوقہ عمر مین اس سے دگنی تھی - لیکن تفاوت عمر سے محبت کے رشتہ مین کچھ

سالہ تھی۔ جب اس نے اپنے معزز عاشق کو دام حسن میں لاکر شادی پر مجبور کیا۔ روس کی حسین ملکہ کیتھرائن تختِ شاہی پر بیٹھتے وقت زندگی کے بتیس سال گذار چکی تھی۔ اور ۳۳ ویں سال میں قدم رکھتی تھی۔ میڈم مار اور ریکائیٹر کی نسبت ایک زمانہ واقف ہے کہ وہ بالترتیب پنتالیس اور چالیس سال کی عمر میں نمونہ حسن سمجھی جاتی تھیں۔ یہ مثالیں اس دعوے کی تصدیق کے لئے کافی ہیں کہ حسن کی بہار تیس پنتیس سال کے بعد بھی قائم رہ سکتی ہے؟"

کوئی شخص بشرطیکہ اس نے اس سوال پر فلسفہ۔ علم دماغ اور علم دل کے اصول کو مدنظر رکھ کر غور کیا ہو۔ اس دعوے کی صحت میں شک نہیں کرے گا۔ کہ "خوبصورتی مصنوعی ذرائع سے بھی حاصل ہو سکتی ہے"۔ میں خوبصورتی کو اسکے محدود معنوں میں (نہ کہ وسیع معنوں میں) لیتا ہوں یعنی میری مراد نمونہ کمال حسن سے نہیں ہے بلکہ معمولی خوش وضعی و نزاکت سے۔

اس میں کلام نہیں کہ خط و خال میں تبدیلی کا واقع ہونا امر ناممکن ہے مثلاً ناک کی شکل۔ دہن کی چوڑائی۔ ہونٹوں کی موٹائی۔ آنکھوں کی رنگت

نہین ہوتا کہ خوبصورتی یا بشرے کی لطافت پیدا کرنا ہی سرے سے ناممکن ہے - کیونکہ دلی جذبات مین تبدیلی و درستی پیدا کرنے سے چہرہ کی ہئیت دلخوش کن بن سکتی ہے اور اسیکا نام خوش وضعی و خوبصورتی ہے - اسیطرح چہرہ کی رنگت مین بھی چمک دمک پیدا ہو سکتی ہے بشرطیکہ ہم پورے طور پر قوانین صحت کی پیروی کرین - اور غذا وغیرہ کے قواعد کو (جو آیندہ مضمون مین زیادہ وضاحت سے درج کیے جاینگے) اچھی طرح مدنظر رکھین ٭

ایک عقلمند باپ کی نسبت مشہور ہے کہ جب اُسکا نوعمر بیٹا اُس سے جُدا ہونے کو تھا - اُس نے کہا "مین ماسوائے اس کے اَور کچھ نہیں چاہتا کہ جب تو واپس آئے تو اپنا چہرہ بھی واپس لائیو"-

انسانی فطرت کے ماہر ہیزلٹ کا فرمودہ ہے کہ "انسان کا بُشرہ کئی سالون مین بنتا ہے - اسلئے بنظر غائر دیکھنے سے اس مین سالہا سال کے کام دکھائی دیتے

مہر ہے جو قدرتی ہاتھ نے انسان کے چہرہ پر کندہ کی ہے جس سے خلاصی پانا آسان کام نہیں ہے۔"

انسان کیا ہیں؟ بالکل وہی جو کہ وہ دکھائی دیتے ہیں اور اسبات کی شہادت ہمیں اپنے ضمیر سے ملسکتی ہے۔ انسان کو تو خیر بالائے طاق رکھو۔ وہ اپنی اعلےٰ ذکاوت کے لئے اشرف المخلوقات کے نام سے مشہور ہے ہی۔ چھوٹے بچے اور بعض حیوانات بھی بسا اوقات اجنبیوں کے بشروں سے ایک ہی نظر میں اچھی یا بُری علامات تاڑ جاتے ہیں۔ جس سے ان کے دل میں ان کیلئے محبت یا نفرت پیدا ہو جاتی ہے۔ لیواٹر کا قول ہے۔ کہ "روئے زمین پر ایک بھی بشر ایسا نہ ہوگا جو روزمرہ اپنے ہمجنسوں کے چہروں سے متاثر نہ ہوتا ہو کوئی شخص بھی اسے ایسا نہ ملیگا جو پہلی ہی نظر میں اسے قابل محبت یا قابل نفرت معلوم نہو۔ وہ کون شخص ہے جو پہلی ملاقات میں اجنبی کی نسبت بہت کچھ رائے اُسکی شکل و وضع سے قائم نہیں کرتا۔"

غرضیکہ جب ہم مان لیتے ہیں کہ ہر شخص اپنے چال چلن کا خود ذمہ وار ہے۔ اور ہر شخص کے دل کی باگیں اُسکے اپنے ہی ہاتھ میں دی گئی ہیں۔ تو اسکے ساتھ یہ بھی ماننا پڑتا ہے کہ ہر شخص اپنے چہرہ کی ہیئت کا خود ذمہ وار ہے۔ کسی شخص کے خط و خال بذاتہ کیسے ہی اچھے اور پاکیزہ کیوں نہ ہوں؟ وہ ہرگز اُس وقت تک پیارا متصور نہو گا جبتک کہ اسکا بشرہ اور صورت پیاری نہو گی۔ بلاشک و شبہ بشرہ ایک خاص حد تک چہرہ کو خوبصورت یا بدنما بنانے کا میلان رکھتا ہے۔

ہم اُسی وقت سے جب سے زندگی کے میدان میں پہلا قدم رکھتے ہیں باخبری یا بےخبری سے اپنی صورتگری کا کام اپنے ہاتھ میں لیتے ہیں۔ طفلی کا

عورت یا مرد کے بیس سال ہو لے یا ایسا اوقات اس سے پہلے ہی اس کا چہرہ تقریباً دائمی و مستقل شکل اختیار کر لیتا ہے - اسوقت اگر ہم تبدیل ہیئت کی کوشش کرین تو بہت کچھ استقلال اور سخت محنت کی ضرورت واقع ہوتی ہے کیونکہ سالہا سال کا کام بیخ و بن سے اکھیڑ ڈالنا بچون کا کھیل نہین ہے جو نقش کہ برسون کے واقعات نے ہمارے چہرہ پر کیئے ہون وہ کیونکر چشم زدن مین محو ہو سکتے ہین -

خندان بشرہ اور دلخوش کن نگاہین بالعموم زمانہ شباب مین حاصل کی جاتی ہین - دوسرے لفظون مین یون کہنا چاہیئے کہ وہ اطمینان قلب شادان خیالات اور صدہا مسکراہٹون کا نتیجہ ہین - دل کی ہر ایک حرکت انسانی چہرہ کی پُر اشکال سطح پر ایک نہ ایک دھیما خط ضرور چھوڑ جاتی ہے - گو یہ خط فوراً محسوس نہین ہوتا لیکن بار بار دُہرائے جانے سے یہ نہایت واضح صورت اختیار کرتا ہے - جیسے ہم عادات یا چال چلن کی تصویر کہین گے - کہ جو چہرہ کو بہت کچھ خوش وضع یا بد وضع بنا سکتی ہے -

ڈاکٹر جے ایچ کیلاک بڑی قابلیت سے لکھتے ہیں کہ "خوبصورتی ایسی شے نہین ہے جسکی جڑ جلد کے اندر ہو - حُسن کے اصلی عناصر بجائے جسمانی علامات کے دماغی اور اخلاقی اوصاف پر منحصر ہین وہ چہرہ حسین نہین کہا جا سکتا جسکے پردہ مین ایک کم قیمت اور غیر مفید چال چلن مخفی ہے - ایک اچھے چال چلن کا آدمی کبھی بد صورت نہین ہو سکتا - خواہ بادی النظر مین قدرت نے اُسے ساخت کرتے وقت موزونیت کے اصول کو کیسا ہی نظر انداز کر دیا ہو" بہر حال انسان کا بشرہ اسکے دل کا پورا آئینہ ہے جس طرح تختی پر کے لکھے ہوے حروف حرف شناس آدمی سے مخفی نہین رہ سکتے اسی

چہرہ کی مکمل خوبصورتی اُسوقت تک حاصل نہین ہوسکتی جب تک کہ تمام تفکرات سے آزادی اور اطمینان قلب حاصل نہو۔ کم از کم ان تفکرات سے بچنا چاہئیے جو اس نقش ونگار پر جسے بنا، خوبصورتی کہہ سکتے ہین اثر ڈالتے ہین۔

چھٹا باب

چہرہ کے اسرار

[تبدیل ہئیت]

چہرہ کی ہئیت کا جو سالہا سال مین مستقل ہوچکی ہے اور جسے ہم نے خود اپنے ہاتھ سے دن بدن زیادہ مضبوط و دیرپا بنا دیا ہے کلیتہً تبدیل کرنا بظاہر ناممکن معلوم ہوتا ہے اور یہ کوشش بھی ظاہراً ویسی ہی لغو معلوم ہوتی ہے جیسی اُن محققین کی محنت تھی۔ کہ جو زمانہ وسطے مین اپنی عمرین آبحیات کی تلاش مین کھو دیا کرتے تھے۔ لیکن تبدیل ہئیت کی فلاسفی پر غور کرنے سے معلوم ہوگا کہ یہ کوشش ہر طرح پر سائنٹیفک اور انسان کے حیطۂ امکان کے اندر ہے۔

دل (جیسا کہ گذشتہ اوراق مین لکھا جا چکا ہے) اُس طاقت کا نام ہے جو عملی طور پر ہمارے چہرہ کی ہئیت وصورت تبدیل کرتی ہے۔ اسکا پُر اسرار عمل چہرہ کے نازک لچکدار چھونے پر ٹھیک اسیطرح اثر کرتا ہے کہ جیسے روشنی فوٹو گرافی کی ذی حس پلیٹ پر اپنا اثر ڈالتی ہے۔ درحقیقت انسانی چہرہ

ہین - ہمین اندرون دل کا معائنہ کرنا چاہیئے - اور پھر اُس اہم سوال پر
بوجہ احسن غور کرنا چاہیئے کہ وہ کیا چیز ہے جو دلخوش کن بشرہ پیدا کرتی ہے - اور وہ
کیا ہے جو شکل مین بدنمائی کا رنگ جما دیتی ہے؟ دنیا مین ہر روز سینکڑون
آدمی دیکھے جاتے ہین جنکے چہرے مغموم نظر آتے ہین - محض اس وجہ سے کہ انکے
خیالات ہر وقت پریشان رہتے ہین اور یہ خیالات پریشان دل سے پیدا ہوتے
ہین - اس قسم کے لوگ ہر بات کا جو دنیا سے متعلق ہوتی ہے ننانوین فیصدی حالتون
مین تاریک پہلو لیتے ہین - یا دوسرے لفظون مین وہ روح کی کھڑکیون پر ماتمی
پردے لٹکا دیتے ہین تاکہ زندگی کی ہوا اور روشنی اُن تک پہونچنے نہ پائے - ایسے
آدمیون کو مناسب ہے کہ وہ اس عادت کے رفع کرنے مین پورے طور پر قوت ارادی
سے کام لین ایک زندہ دل خوش روح کا پیدا کرنا گو ایسا کام ہے جو قلیل عرصہ مین
تکمیل تک نہین پہنچ سکتا - لیکن جب یہ ایک دفعہ خاطر خواہ مکمل ہو جائے تو
پھر تبدیل ہیئت آسان ترین بات ہو جاتی ہے -

ہر روز ہر ایک جماعت مین صدہا پژمردہ چہرے دیکھے جاتے ہین - یہ وہ
لوگ ہوتے ہین - جنہون نے بڑی اُمیدون سے زندگی شروع کی تھی - مگر ان
کی اُمیدین محض خواب و خیال ثابت ہوئین اور ہر ایک اُمید الوداع کہتے
دفعہ ان کے چہرون پر اپنی شکن دار مُہر لگا گئی - ان مرجھائی ہوئی تلخ جڑون کو اکھیڑنا
بلاشک و شبہ امر محال ہے لیکن ہم اسے ناممکن نہین کہہ سکتے اسکا آسان ذریعہ
یہ ہے کہ زمانہ ماضی کو زمانہ حال کے کام کے نیچے دبا دیا جائے اور ہم گذشتہ کل کی اُمیدون
کو آنیوالے کل کی روشن اُمیدون مین بھول جائین -

ایسے ناشکرے اور بے صبر لوگ بھی دنیا مین پائے جاتے ہین جن کے چہرے
ان اُمیدون کے حصول مین جو کبھی پوری نہین ہو سکتین - اور ان کامون کی
تکمیل مین جنکا سر انجام دینا ناممکن ہے - ہر وقت غمزدہ دیکھے جاتے ہین

مذکورہ بالا اشخاص کے علاوہ ایسے لوگ بھی دیکھے جاتے ہین جن کے چہرون سے حسرت اور وحشت برستی ہے - اور انکا زود رنج - کمینہ - لالچی - دغاباز - متنفر - یا مغرور ہونا ایک ہی نظر مین معلوم ہو جاتا ہے - یہ خالی از محبت نشانات جو اجنبی پر اچھا اثر نہین ڈالتے - بد دلی کا فوٹو ہین - جہان یہ ہونگے وہان امکان حسن کا خیال کرنا بھی جہالت ہے - واشنگٹن ارونگ نے ایک موقع پر کیا ہی خوب کہا تھا کہ "یہ حسن اندرونی ہی ہے کہ جس سے حسن بیرونی پیدا ہوتا ہے"-

یاد رکھنا چاہئے کہ یہ جملہ محض شاعرانہ فلاسفی نہین ہے بلکہ ایک مبصر کی رائے مین اعلیٰ درجہ کا سترحسن ہے - چال چلن بہر حال چہرہ پر اپنا اثر دکھاتا ہے خواہ وہ اثر مرغوب ہو یا قابل تنفر - کیا یہ ممکن ہے کہ فلارنس نائیٹ انگیل اور مسز فرای ایسی ہمدرد نوع انسان عورتین اور جنرل گارڈن اور ڈیوڈ لونگ سٹون ایسے نیک طینت جوانمرد بد صورت ہوں؟ گو ہم نے ان نیک سیرت عورتوں اور بہادر مردون کے چہرے بلکہ فوٹو دیکھنے کی عزت بھی حاصل نہین کی - لیکن ہمارا خیال خودبخود ہمارے سامنے انکی ایسی تصویرین کھینچ دیتا ہے - جو محبت آمیز - پسندیدہ اور شرافت مجسم ہوتی ہین - اور جنکے بشرے سے ملائمت ٹپکتی ہے -

حاصل کلام - تبدیل ہیئت کے لئے تبدیل دل مقدم امر ہے - اگر تمہارا چہرہ مایوس و پژمردہ رہتا ہے تو زندہ دلی کی عادت پیدا کرو - اگر زود رنجی کیوجہ سے تمہاری آنکھین غصہ سے بدنما رہتی ہین تو حلم و خلق کا علم سیکھو اور حرص و طمع دور کرنے کے لئے فیاضی و قناعت کی عادت اپنے آپ مین پیدا کرو -

ساتواں باب

حُسن و صحت کا تعلق

حُسن کے لئے صحت لازمی امر ہے - اصولاً اور عملاً دونو طرح پر - جب صحت جاتی رہتی ہے تو حُسن بہت جلد اُسکی پیروی کرتا ہے -

حُسن ہماری ہستی کی شاندار تثلیت کا نتیجہ ہے - اور وہ تثلیت تندرست جسم روح اور دماغ پر مشتمل ہے - حُسن کی ایک شرط تازگی ہے جو بہر حال سچی خوبصورتی کے لئے نہایت ضروری ہے - خواہ اسے گلاب کے پھول مین دیکھ لو - خواہ ایک دوشیزہ کے گلابی رخسارون مین خوبصورتی کی ایک خاص قسم متوسط یعنے پژمردہ خوبصورتی ہے - جو سالون کے ساتھ آہستہ آہستہ گذر جاتی ہے - مگر مستقل اور دائمی حُسن کی شاندار عمارت صحت پرستی ہوتی ہے - مسٹر گلیڈسٹون کا فرمودہ ہے کہ "خوبصورتی اتفاقیہ شے نہین ہے بلکہ نتیجہ واقعات ہے - جو اپنا اثر کُل کائنات پر ڈالتی ہے - جب یہ کہین سے معدوم ہو جاتی ہے تو ہمین فوراً سمجھ لینا چاہئے کہ وہان ضرور اخلاقی بدنظمی عمل مین آئی ہے"

بہت کم آدمیون کو یہ بات معلوم ہوگی کہ شاندار چہرہ - خوبصورت رنگت - روشن آنکھین اور عمدہ بشرہ ایک اچھے معدہ کی موجودگی کا بینخطا ثبوت ہین - اینی جینس ملر نے ایکمرتبہ فرمایا تھا کہ "بیماری بدصورتی کا اور صحت خوبصورتی کا دوسرا نام ہے"

صحت کا انحصار اُس غذا پر ہے جو ہم کھاتے ہین اور جو ہم ہضم کرتے ہین - غذا کے بعد امور صحت مین دوسرا درجہ ہوا کا ہے - جو ہم ...

باغ ہین - اور ہماری عادات انکے لئے باغبان کا کام دیتی ہین"

ڈاکٹر ٹی ایل نکلس اپنی تصنیف لطیف ہومین فزیالوجی (جسم انسان کی ماہیئت) مین مضمون زیر بحث کے متعلق ذیل کی راے ظاہر فرماتے ہین :-

"صحت مکمل نشو و نما کا نام ہے - جسکا مطلب دوسرے لفظون مین یہ ہے - کہ تمام اعضا کی ترقی نسبتاً ہو - کسی حصہ جسم مین کمی و بیشی کی علامات پائی نہ جائین اُسکو ہم مکمل خوبصورتی کہین گے کیونکہ خوبصورتی صحت کا ایک ادنےٰ کرشمہ ہے - اس دعوی کے ثبوت مین یہ سائنٹفک دلیل پیش کیجا سکتی ہے - کہ انسان اور بہت سے حیوانات جنکے اعضا زیادہ موزون و مفید بنائے گئے ہین - نسبتاً زیادہ خوبصورت ہین + جب ہر ایک ہڈی عمدہ شکل اور قد کی ہوگی تو مکمل موزونیت اسکا لازمی خاصہ ہوگی جہان ہر ایک پٹھا باقاعدہ نشو و نما پائیگا اور چربی اور گوشت کی تعداد بھی مناسب ہوگی - وہان ہم اعلےٰ درجہ کی خوبصورتی اپنے سامنے دیکھین گے - اگر جسم نازک ہے - دورہ خون مکمل ہے خون مصفی ہے - تو ضروری ہے کہ جلد بھی اعلےٰ درجہ کی خوش رنگ اور دلکش ہو - غرضیکہ خوبصورتی صاف لفظون مین صحت کی علامت اور صحت کا نتیجہ ہے اور مکمل خوبصورتی مکمل صحت ہی سے حاصل ہوسکتی ہے - نامکمل خوبصورتی متوسط خوبصورتی اور زوال پذیر خوبصورتی - بالترتیب مکمل - متوسط اور زوال پذیر صحت سے حاصل ہوتی ہے - سچے شاعر اور قدرتی مصور اسبات کو بخوبی جانتے ہین کہ کامل حُسن کامل صحت کے بغیر نہ تو پیدا ہو سکتا ہے اور نہ قائم رہ سکتا ہے +

اٹھوان باب

حُسن مین تبدیلی اُور اُسکے اسباب

تبدیلی حُسن بعض آدمیون مین دوسرون کی نسبت جلد ظہور پذیر ہوتی ہے جن اشخاص کے اعصاب زیادہ نازک ہوتے ہین وہ بیرونی و اندرونی اثرات کو جلد قبول کرتے ہین - اور اس سے انکی ہیئت مین فوری تبدیلیان واقع ہوتی ہین -

جن اشیاء کو ہم حُسن اور اسکے طلسم آمیز عشوون کا غارت گر کہہ سکتے ہین - ان مین موسم ٹمپریچر (گرمی و سردی) اور اسی قسم کے اور بہت سے ہوائی اسباب شامل ہین - انہی غارتگرون کی ذیل مین مضر غذا - بیخوابی - غم و فکر اور شہوانی جذبات کو بھی شامل کر سکتے ہین - یہ مضر اسباب آئندہ صفحون مین بالتفصیل بیان کئے جائین گے +

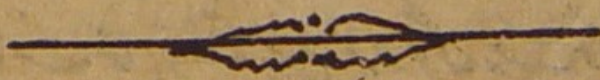
بہت کم آدمیون نے یہ خصوصیت نوٹس کی ہوگی - کہ بعض آدمی گھر سے باہر کھلی ہوا مین اور بعض گھرون کے اندر بند کمرون مین خوش و شادان پائے جاتے ہین - ایسے انسان بھی موجود ہین جو صبح کی نسبت شام کو یا شام کی نسبت صبحکو زیادہ زندہ دل اور ذہین معلوم ہوتے ہین - گو یہ تفاوت بہت کم آدمیون کی باریک بین آنکھ نے دیکھا ہوگا - لیکن یہ ایک امر واقعہ ہے - اور انسانی فطرت کا مطالعہ کرنیوالے اصحاب بڑے ذوق و شوق سے اس کی تائید و تصدیق کرتے ہین -

نصف حصہ اور بعض کا بایان حصہ نسبتاً زیادہ خوبصورت ہوتا ہے یہ راز جس سے
ناظرین اس سے پہلے شاید واقف نہ ہوں اول ہی اول چینیوں نے تحقیق کیا تھا۔
ممکن ہے کہ کوئی شخص اسے فرضی ڈھکوسلہ خیال کرے - لیکن بیان مایہ بیان۔ اس
دعوے کی تصدیق اس طرح بخوبی ہو جائے گی کہ صرف ایک درجن آدمیوں کے چہرہ
پر دایئں اور بایئں طرف سے نگاہ ڈالی جائے مشاہدہ ہمیں فوراً بتا دیگا کہ فی
الواقعی بعض آدمیوں کا نصف حصہ باقی نصف حصہ سے زیادہ حسین وشاندار ہوتا
ہے - مشہور ہے کہ تھیٹروں کے ایکٹر اور ایکٹرسیں جب حاضرین کو خوب محظوظ کرنا چاہیے
ہیں تو چہرہ کے نصف حصہ کو غیر معمولی طور پر مکمل وحسین بنانے کی کوشش کرتی ہیں *

ہماری روزانہ غذا کو ہماری صحت حسن اور بشرہ سے بہت بڑا واسطہ ہے۔
مثلاً کہا جاتا ہے کہ پیٹو آدمی کبھی فلاسفر یا عقلمند نہیں ہوتے اور اس لئے ان
کے چہرے بہت کم ذہانت نما ہوتے ہیں - جو لوگ رغبت وکثرت سے گوشت کھاتے
ہیں - انکے عادات روحانی کی نسبت بالعموم حیوانی زیادہ ہوتی ہیں - جس کا

ملائمت پیدا ہوجاتی ہے - غذا کا اثر خط وخال پر ثابت کرنے کے لیئے ہم الکحل کی بین مثال پیش کرسکتے ہین کہ وہ کس طرح خط وخال پر مکروہ اثر ڈالتا ہے اور ایک حسین یا خوشنما چہرے کو بدصورتی کے درجہ پر پہونچا دیتا ہے - غذا کے اثرات کا ذکر آیندہ چلکر زیادہ وضاحت سے کیا جائے گا -

پروفیسر کرک لکھتا ہے " انسانی چہرہ اس خوراک سے بنتا ہے جو انسانی معدہ کو بھرتی ہے - اس مین کلام نہین کہ اور بہت سی اشیا مثلاً ہوا جو ہم سانس کے ذریعہ سے اندر کھینچتے ہین - ہمارے چہرہ کی ساخت مین بہت بڑا دخل رکھتی ہین - لیکن غذا جس مین ہماری خوردنی اور نوشیدنی اشیا شامل ہین بہت بڑا عنصر ہے کہ جس پر انسانی چہرہ کی عجیب وغریب ساخت کا دارمدار ہے - اگر غذا موزون نہین - تو کوئی وجہ سمجھ مین نہین آسکتی کہ خط وخال کیونکر دلکش ہوسکتے ہین - مثلاً آنکھون کی خوبصورت رنگین اور میٹھے جن پر چہرہ کے خوشنما یا بدنما ہونے کا بہت کچھ انحصار ہے صرف اسیوقت قائم رہ سکتے ہین - جب انہین اعلےٰ درجہ کی غذا بہم پہونچائی جائے - مین فرض کرلیتا ہون کہ تم دنیا بھر کا زرد اثر پوڈر اپنے چہرہ پر ملتے ہو - لیکن جبتک کہ تم رنگت یا جلد کی اصلی حفاظت کیطرف متوجہ نہین ہوتے - کوئی وجہ نہین کہ تمہاری رنگت دائمی طور پر خوشنما رہنے پائے - اسیطرح تمہین ان اعضا کے فعل کو بھی مد نظر رکھنا چاہئیے - جو اس غذا پر اثر ڈالتے ہین کہ جس سے چہرہ بنتا ہے - اگر کسی طرح یہ اعضا اپنا قدرتی فعل جاری نہ رکھ سکین اور غذا مین صاف خون کی کافی مقدار موجود نہ رہے تو دنیا کا کوئی پوڈر یا سفوف تمہاری رنگت کو خوشنما نہین بنا سکتا -

حصہ دوم

(جلد اور رنگت)

دسواں باب

جلد کے عجائبات

جلد دو حصوں یعنے دو پردوں پر مشتمل ہے - بالائی پردہ کو اصطلاح مین کیوٹیکل (کاذب جلد) اور زیرین حصہ کو کیوٹش ویرا (اصلی جلد) کہتے ہین -

جلد جیسا کہ ہم سب کو روزانہ تجربہ سے معلوم ہے خون کی شریانون اور پٹھوں سے بنتی ہے جس سے چھونے اور درد محسوس کرنے کا احساس پیدا ہوتا ہے -

گردون اور پھیپھڑون کیطرح جلد کا ایک کام خون کا صاف کرنا ہے - اور اس کا یہ عجیب و غریب فعل اٹھائیس میل لمبے مسامات مین بدررو کی نالی کی طرح ہوتا ہے - جیسا کہ ایک دفعہ سر ازیمس ولسن نے یہ تنبیہ دی تھی - اس مشہور و معروف محقق کی بنا ر دعویٰ یہ تھی کہ ایک مربع انچ مین بالاوسط ۲۸۰۰ مسامات فرض کر لو - اور ہر ایک نالی کی لمبائی اوسطاً انچ کی ایک چوتھائی سمجھنی چاہئے - اس سے ثابت ہوا کہ جسم انسان کے ایک مربع انچ مین تقریباً ۲۸۰۰ × $\frac{1}{4}$ = ۷۰۰ انچ لمبی نالیان ہین - چونکہ ایک معمولی شخص کے جسم کی سطح بالاوسط ۲۵۰۰ انچ ہوتی ہے - اس سے ثابت ہوا کہ مسامات

گیارھوان باب

جلد کا تعلق حسن وصحت کیساتھ

جلد جسم انسان کا نہایت ضروری آرگن ہے اور اسکے مشکل فرائض جو یہ ادا کرتا ہے۔ زندگی اور صحت دونون کی بقا کے لئے اشد ضروری ہین۔ معدہ جگر اور حتیٰ کہ دماغ بھی ہماری ہستی کے لئے ایسا ضروری نہین ہے کہ جیسی ضروری جلد ہے۔ انسان خوراک کے بغیر ہفتہ یا اس سے کم وبیش عرصہ تک زندگی بسر کر سکتا ہے۔ اور جگر اگر اپنا فرض منصبی سرانجام دینا چھوڑ دے۔ تو بسا اوقات موت ہفتون تک واقع نہین ہوتی لیکن جلد کے فرض منصبی چھوڑ دینے کی صورت مین موت چند گھنٹون مین واقع ہوتی ہے۔

روایت ہے کہ جب لیو دہم بحثیت پوپ روم کے مذہبی شاہی تخت پر جلوہ افروز ہونے کو تھا۔ اور جلوس بڑی شان وشوکت سے فلارنس کے بازارون مین سے گذر رہا تھا۔ اُسوقت ایک چھوٹے بچے کا جسم سُنہری ورقون سے لپیٹا گیا جس سے یہ دکھانا مقصود تھا۔ کہ طفلی کا زمانہ سُنہری زمانہ ہوتا ہے سب حاضرین دنگ رہ گئے۔ کیونکہ ان کے سامنے صرف چند گھنٹون مین بیچارہ لڑکے نے تڑپ تڑپکر جان دی۔ یہ مہلک حادثہ اس وجہ سے واقع ہوا کہ جلدی مسامات بند ہو گئے تھے۔ جسم سے پسینہ کا آنا ناممکن ہو گیا

پرواہ نہین کرتے تو ہم بالواسطہ اٹھائیس میل لمبی نالیون کو جنکا ذکر گذشتہ باب
مین آچکا ہے گویا اپنے ہاتھ سے بند کرتے ہین مگر یہ ایسا کام نہین ہے کہ ہم اسکے
مرتکب ہون اور ہمین سزا نہ ملے۔ اسکا قدرتی نتیجہ یہ ہوگا۔ کہ صحت مین خلل آئے گا۔
جو بڑھتے بڑھتے مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔

سفیدی چمک اور خوشنمائی جلد کی یہ تین خوبیان حسن کی لازمی شرایط تصور
کیجاتی ہین۔ چہرہ کے خط و خال کیسے ہی مکمل کیون نہون وہ جادو اثر نہین رہ سکتے
اگر رنگت سیاہ یا مدہم ہو۔ بالفرض اگر چہرہ پر چھائیان۔ پھنسیاں اور جھریان
پڑگئی ہون۔ تو ان سے آفتاب حسن کو ضرور گرہن لگ جاتا ہے۔ رنگت کی دلکشی کا
بہت کچھ انحصار جلد کی ہئیت اور حالت پر ہوتا ہے۔ اور ہمین کلام نہین کہ رنگت
کو چہرہ کی خوبصورتی مین بہت کچھ دخل ہے۔ غرضیکہ انسانی حسن کا دار و مدار ایک
حد تک جلد پر بھی ہے کیا کسی شخص نے کبھی ایسا چہرہ دیکھا ہے جو بدصورت ہو
اور اُسکی رنگت خوبصورت ہو۔ ایک سادہ سے سادہ اور معمولی سے معمولی چہرہ بھی
اگر قدرت نے اُسے گلابی خوبصورت رنگت عطا کی ہے خوبخود بھلا معلوم ہوگا۔
حسین تو نہین مگر خیر اسکے خوش وضع و لطیف ہونے مین کلام نہین ہو سکتا۔ یہ سب باتین
بتاتی ہین کہ حُسن کی تکمیل مین جلد کو کہانتک دخل ہے۔

پس ہر شخص کا لازمی طبعی فرض ہے کہ وہ جلد کی حفاظت سے کبھی غافل نہو۔ یہ فرض
خصوصًا اُن لوگون کیلئے زیادہ ضروری و اہم سمجھا گیا ہی جو حسین بننے کے آرزو مند ہین۔

بارھوان باب

احساسات کا اثر جلد پر

جلد پر پڑتا ہے - مایوسی انگیز خیالات مثلاً غم - خوف وغیرہ ہمارے عمل تنفس کو روک دیتے ہین - جسکا برا اثر دورہ خون پر ہوتا ہے - اور دورہ خون کے رکنے سے رنگت زرد - پسینہ بند - اور اعصابی فعل غیر موزون ہوجاتا ہے بخلاف اسکے غصہ کرنے سے دورۂ خون مین سرعت پیدا ہو کر چہرہ پر سرخی آجاتی ہے - اور بار بار خفا ہونے سے ناراض شخص کی رنگت سرخی بسیا ہی مائل نکل آتی ہے - یہ ایک ایسا دعویٰ ہے جسکا تجربہ ہر شخص کو اپنی زندگی مین ہوچکا ہوگا - کیونکہ دنیا مین زود رنج اشخاص کی کمی نہین ہے اور ایسا کون شخص ہے جس نے ناراض ہو کر ناراضگی کا فوری اثر اپنے چہرہ پر محسوس نہ کیا ہو -

دلی جذبات کا اثر بعض اوقات ایسا نمایان ہوتا ہے کہ سخت بیماری تک نوبت پہونچتی ہے لینرن یو جلدی امراض پر بحث کرتا ہوا ایک جگہہ رقمطراز ہے - کہ "جذبات کی خصوصاً ناراضگی جلد پر ممتاز اثر ڈالتی ہے" - یہ بات بہت جلد سمجھہ مین آسکتی ہے کیونکہ ایسی بیسیون مثالین موجود ہین - کہ ایک شخص کے سر کے بال فرط خوف سے سفید ہوگئے یا بالکل گر گئے - جب بال تک خیالات سے متاثر ہوسکتے ہین - تو کیا جلد ان سے متاثر نہ ہوگی ؟

ولکنسن جلد کی نسبت یون عالم خیالات مین اڑاتا ہین بھرتا ہے :-

"یہ وہ مقام ہے جہان محبت آتشی گلابی سرخ رنگ مین منودار ہوتی ہے کہ جو اسکا مناسب رنگ ہے - یہ وہ مقام ہے - جہان محبت بھری شرم پیاری معلوم ہوتی ہے - اور اس کے مقابلہ مین ادنےٰ شرم بالکل دنیاوی معلوم دیتی ہے - یہ وہ مقام ہے جہان حسد سبز رنگ اختیار کرتا ہے - غصہ سیاہ - مایوسی خاکی - اور ریاکاری بار بار جس رنگ کی اُسے ضرورت ہو - اپنی جلد پر چڑھا لیتی ہے - غرضیکہ جلد کو اگر انسانی کمپاس کی سوئی قرار دیجائے تو یہ بالکل جائز مشابہت ہے"

تیرھوان باب

گرمی سردی اور تبدیلی موسم کا اثر جلد پر

آفتابی شعاعون کی حدت سے اُن تمام اشخاص کو بچنا چاہئے - جو خوشنما
رنگت کے قدر دان ہین - یہ لازمی بات ہے کہ آفتاب کی شعاعون کے اثر
سے جلد کھُردری اور خشک ہو جائے - اور اُسکی سفیدی کا درجہ سیاہی کو
ملے - ہر شخص اسبات کو جانتا ہے کہ گرم ممالک کے رہنے والے عموماً سیاہ
فام ہوتے ہین - اسکی وجہ یہی ہے کہ آفتاب عالمتاب کی متوار شعاعین ان کی
جلدون پر معکوس اثر کرتی ہین -

سردی کا پہلا اثر جو جلد پر ہوتا ہے - اُسے ہم اصطلاح مین "قابض" کہین گے -
سردی کے اثر سے جلد سکڑنی شروع ہوتی ہے - جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے - کہ فوری سے
بہت کم خون شریانون اور رگون مین جاتا اور گزرتا ہے - اس سے قدرتاً زندگی
کی بھٹی جسکی حیات گرمی سے ہے کیسقدر سرد پڑ جاتی ہے -

لیکن یہ اثر عارضی ہوتا ہے کچھ دیر بعد جسم مین ری ایکشن (فعل معکوس)
شروع ہوتا ہے - جس سے رنگت مین چمک اور سُرخی آجاتی ہے - جو ہم کبھی
کبھی جھڑی کے دن اُن لوگون کے چہرون پر ملاحظہ کرتے ہین - جو کھُلی ہوا مین
سیر کرکے باہر سے آتے ہین - جب ہوا مین رطوبت نہ ہو - تو سردی تندرست
آدمیون کے لئے مفید ثابت ہوتی ہے اور یہ فائدہ مندی بدرجہا بڑھ جاتی ہے
اگر اُسوقت ورزش کیجائے -

اگر کوئی شخص مرطوب ہوا مین بہت دیر تک رہے تو اُسکا جسم رطوبت جذب
کرلیتا ہے اور وزن مین بڑھ جاتا ہے اسکا اثر جلد (رنگت) کے حق مین
نہایت مذموم ہے۔ جیسا کہ ہم باشندگان ہالینڈ کو دیکھ کر اس دعوی کی تصدیق
کرسکتے ہین۔ مگر سب سے زیادہ مضر ہوا وہ ہوتی ہے۔ جو سرد مرطوب ہو۔ یہ نہ
صرف جلد اور رنگت کو ہی بلکہ جسم کی اندرونی ساختون اور افعال کو بھی نقصان
پہونچاتی ہے۔ بوڑھا ہو یا جوان۔ مرطوب سرد ہوا کے بد اثر سے محفوظ نہین
رہ سکتا۔

یہ بھی واضح ہو کہ سرد جگہہ سے گرم جگہہ مین یا گرم جگہہ سے سرد جگہہ مین دفعتاً
ہرگز نہ جانا چاہیئے۔ ٹمپریچر کو تبدیل کرتے وقت ہمیشہ احتیاط سے کام لینا فرض
عظمٰے ہے * تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ سرد سے گرم جگہہ مین چلا جانا اس
قدر مضر نہین جیسا کہ گرم جگہہ سے سرد جگہہ مین چلا جانا۔ اس جلد بازی سے بسا
اوقات ناک حلق وغیرہ مین خراش یا سوزش شروع ہو جاتی ہے جس شخص کے حالات
زندگی اسے مجبور کرتے ہین کہ وہ دفعتاً گرم طبقہ مین سے سرد طبقہ مین اور سرد طبقہ سے گرم
طبقہ مین آتا جاتا رہے۔ مثلاً کارخانہ برف کا ملازم۔ اگر اُسکی رنگت چمکدار نہو۔ اگر تم اس
کے چہرہ پر چھائیان اور بے رونقی دیکھو تو تمہین ذرا بھی تعجب نہ کرنا چاہیئے *

چودھوان باب

بدنما رنگت

ہوتی ہے - یہ قواعد گو بظاہر بالکل بے وقعت دکھائی دیتے ہین - اور سو مین شاید ایک آدمی بھی پورے طور پر ان کی پرواہ نہین کرتا - لیکن دراصل ہماری صحت اور بہتری صرف انہی پر مبنی ہے - نامناسب غذا - بے قاعدہ عادات غیر مصفی ہوا - بیوقت نیند - یہ سب چیزین ایسی ہین جو ہماری رنگت کو خوبصورت اور ہماری جلد کو خوشنما ہونے نہین دیتین -

انگریزی مین ایک مثل ہے - اور یہ مثل زمانہ قدیم سے رائج چلی آتی ہے کہ "فلان شخص مارے حسد کے سبز ہو گیا" اسے محض شاعرانہ استعارہ یا خیالی ایجاد تصور مت کرو - واقعی حاسد آدمیون کے چہرہ پر قدرتی بدنما زردی یا سبزی چھا جاتی ہے - خدا معلوم یہ بدنما رنگت آتی کہان سے ہے ؟ ہر شخص اپنے مشاہدہ سے اس بات کی تصدیق کر سکتا ہے کہ جو لوگ دوسرون کا حسد کر کے اندر ہی اندر کڑھتے رہتے ہین - اور غصہ - غم - مایوسی وغیرہ سے اپنا دل جلاتے ہین - انکا رنگ بہت جلد زرد بلکہ سیاہ ہو جاتا ہے -

کون نہین جانتا ؟ کہ بدہضمی کے مریضون کا رنگ خاکی بھوسلا ہوتا ہے - اس خرابی کی وجہ یہ ہے کہ وہ لوگ یا تو اعتدال سے بڑھکر کھانے کے عادی ہوتے ہین یا ایسی چیزین کھاتے پیتے ہین جن سے انہین بہرحال محترز رہنا چاہئیے - بھوسلی بے رونق رنگت خرابی جگر سے بھی پیدا ہو سکتی ہے - اس قسم کے مریض کبھی تو نادانی سے معدہ پر خفا ہوتے ہین - کبھی جگر کو گالیان دیتے ہین - کبھی قسمین کھاتے ہین کہ دنیا مین رہنا ہی اول درجہ کی جہالت ہے - مگر بجاے ایسی بیہودہ باتون کے وہ یہ نہین سوچتے کہ مناسب غذا - تازہ ہوا اور باقاعدہ ورزش یہ تین چیزین ہین جنکی انہین ضرورت ہے اور جو اُن کی خود پیدا کردہ شکایات کو بوجہ احسن رفع کر سکتی ہین -

مگر یاد رکھنا چاہئے کہ یہ دونو علامات کمزور سسٹم پر دلالت کرتی ہین - اور اگر سسٹم (جسم) مضبوط نہ ہو تو کامل صحت کیونکر حاصل ہو سکتی ہے - ان حالتون مین کبھی کبھی کمزوری کی اصلی وجہ قلت خون (   ) ہوتی ہے جو مفصلہ ذیل اسباب مین سے کسی ایک سبب کے بغیر نہ ہوگی (۱) اکسیجن کی قلت (۲) ناکافی غذا (۳) پژمردگی یا بالفاظ دگر (۴) اعصاب پر غیر معمولی بوجھ ؞

اگر یہ صورت درپیش ہے - تو بجائے رنگت مین اصلاح کرنے کے صحت جسمانی مین اصلاح کرنا مقدم ہوتا ہے - اور یہ ہم لکھ ہی چکے ہین کہ اگر صحت کامل ہوگی تو رنگت خود بخود عمدہ اور خوشنما ہو جائے گی -

پندرھوان باب

غذا جو رنگت پر خراب اثر ڈالتی ھے

جو لوگ عمدہ رنگت کے خواہان ہین انہین جیسا کہ ہم اس سے قبل لکھ چکے ہین اصول غذا کو خاص طور پر مد نظر رکھنا چاہئے - شاید انکے لئے کسیقدر خود انکاری کی ضرورت واقع ہوگی - لیکن جو لوگ خود انکاری کی مشق ڈال لیں گے - وہ توقع سے بڑھ کر فائدہ اٹھا ئین گے

پہلے پہل تو چاء اور قہوہ کو الوداع کہنی چاہئے - کیونکہ یہ دونون چیزین

قہوہ کا کثرت سے استعمال کیا جائے تو یہ نروس سسٹم پر اثر ڈالنے کے علاوہ رنگت
میں زردی بھی پیدا کر دیتا ہے۔ برانڈی اور رم کا تو کیا ذکر؟ جو لوگ خوشنما رنگ کے
آرزومند ہیں اُنہیں ہلکی شراب تک بھی چھونا مناسب نہیں۔

تمام چیزیں جن میں نشاستہ شامل ہے خواہ وہ غذا کا کام کیوں نہ دیں بہت
احتیاط اور اعتدال سے استعمال میں لانی چاہئیں مکھن اور دیگر چکنی اشیا
جو لذت میں اگر اعتدال سے زیادہ کھالی جاتی ہیں۔ حسن رنگت کے لئے ضرر
رساں ہیں۔ کیونکہ ان سے چہرہ پر پھُنسیاں اور کیل نکل کر جلد کو بدنما بنا دیتے ہیں
یہی اعتدال کا مسئلہ کھانڈ وغیرہ شیرینیوں کیحالت میں مناسب اور ضروری ہے۔
تمام کھٹے میوہ جات سے بھی احتراز کرنا چاہئے۔

عرصہ ہوا مانچسٹر کے ڈاکٹر ایس روباتھم نے اسی مضمون پر سطور ذیل لکھی
تھیں "سست۔ کاہل سخت اور کھُردری جلد والے لوگ جو دُبلے پتلے ہوتے
ہیں اور انھیں کوئی نہ کوئی عارضہ لاحق رہتا ہے انکی نسبت میں نے یہ امر تحقیق
کیا ہے۔ کہ وہ بالعموم شیریں اور لذیذ چیزوں کے از بس مشتاق ہوتے ہیں یعنے
بڑے چسکورے ہوتے ہیں۔ میں یہ نہیں کہتا کہ وہ کوئی مفید غذائیت کی شے
کھاتے ہی نہیں ہیں۔ لیکن انکی پسندیدہ غذا عموماً بسکٹ۔ کیک۔ پڈنگ
حلوا وغیرہ ہوتی ہے یہی غذائی دعوے بلا خوف تردید ان اشخاص کی نسبت
کیا جا سکتا ہے جو تملیط دانتوں۔ پھوڑے۔ پھنسیوں۔ سر درد اور زکام وغیرہ کی
شکایت کرتے ہیں۔ یہ شکایات اُسوقت اور بھی خوفناک ثابت ہوتی ہیں۔
جب مریض صفرادی مزاج ہو۔ کیونکہ اس صورت میں بہت سا ضرر
رساں مواد جو بصورت دیگر جسم سے خارج ہو جاتا۔ اندر جمع رہتا ہے۔
بخلاف اسکے جو اشخاص زندہ دل اور خوش مزاج ہوتے ہیں۔ جن کی رنگت

[illegible] دیکھنے میں آیا ہے کہ وہ عام طور پر تازہ
پھل - سبزیاں اور گوشت برغبت کھاتے ہیں - اور اناج کی بہت کم پرواہ
کرتے ہیں ؏

سولھواں باب

غذا جو رنگت کو خوبصورت بنا دیتی ہے

کھانے پینے کا سوال اس ہی پہلو سے کہ وہ کہانتک رنگت پر اچھا یا برا اثر ڈالتا ہے - نہایت ادق ہے - اسکا قطعی جواب دینا واقعی مشکل ہے تاہم یہ بات ڈاکٹروں نے بوجہ احسن تحقیق کر لی ہے - کہ کونسی چیز رنگت پر اچھا اور کونسی چیز رنگت پر برا اثر ڈالتی ہے - جو لوگ چاء اور قہوہ کے شائق ہیں - وہ ہماری بات کب مانیں گے - لیکن کہہ دینا فرض ہے - کہ ان کا اثر رنگت کی چمک اور صفائی پر مضر ثابت ہوگا - کوکوا ان دونو چیزوں سے بدرجہا بہتر ہے - کیونکہ نہ تو وہ رنگت کو بگاڑتا ہے - اور نہ وہ معمولی پانی کیطرح ہوتا ہے کہ بس حلق سے اُترا اور بے سود - قدرت نے اس میں غذائیت بھی پیدا کر رکھی ہے مگر گرم پانی ان تینوں چیزوں سے بہتر ہے صفائی جگر کے علاوہ یہ قوت ہاضمہ کو بھی مدد دیتا ہے - پس یہ سمجھ لینا آسان ہے کہ صاف شفاف جلد کے قائم رکھنے میں اسے بہت بڑا دخل ہے - دودھ نہایت قیمتی چیز ہے - رنگت میں صفائی اور
سفیدی کرنا [illegible] ختم ہے [illegible]

... کا استعمال کرنا چاہئے
میوہ جات خواہ قدرتی حالت مین ہون یا چولھے پر پکے ہوئے - دونون صورتون مین رنگت کے لئے مفید ہین - میوہ کی نسبت کسی خوش خیال شخص نے خوب کہا ہے - کہ یہ قدرتی غذا ہے اور صحیح اکسیر اعظم یہی ہے - اگر لوگ پھلون کا استعمال زیادہ کثرت سے اختیار کرتے تو آج دنیا مین اس کثرت سے ڈاکٹر صاحبان نظر نہ آتے - پھلون کو گویا قاطع امراض کے علاوہ قاطع حکیم بھی تصور کرنا چاہئے - یہ مزیدار بات ہے کہ میوہ جات کا استعمال صاحبان طبابت کی جماعت کے حق مین اسقدر کمی پیدا کرنیوالا ہے - مگر ڈاکٹر صاحبان نے بنی نوع انسان کے فائدہ کی خاطر اس انکشاف حق کو یہ ہے ہین کہ میوہ جات کا استعمال کثرت سے کرنا چاہئے -

نارنگی - سیب - انگور - انناس اور بہت سے میوے نہایت مصفی خون ہین علاوہ برین قوت ہاضمہ کو مدد دیتے ہین اور کھانیوالون کے رخسارون مین صحت کی جھلک پیدا کر دیتے ہین - انسانی جسم کی صحت اور نشو و نما کے لئے جس قدر مٹھاس کی ضرورت ہے - وہ میوہ جات مین موجود ہے - پس جب تم پختہ میوے کھاتے ہو - تو حلوے کا برتن تمہارے لئے فضول ہے - سبز ترکاریان بکثرت کھانی چاہئین لیکن آلو - گاجر اور شلغم کی حالت مین اعتدال لازم ہے -

( ) رنگت کی صفائی کے لئے اعلے درجہ کا مفید ہے - اسکا ایک حصہ لوہا ہے جو بآسانی جزو جسم بن جاتا ہے - مشہور کیمیا دان بنگو کا مقولہ ہے کہ ( ) کے ایک مربع انچ مین اسقدر لوہا قدرت نے ودیعت کیا ہے جو بڑی بڑی مشہور دواؤن مین جو اس مطلب کے لئے خاص شہرت رکھتی ہین پایا نہین جاتا -

اگر تم اچھی رنگت کے قدردان ہو تو تم حتی الوسع مچھلی سے ضرور پرہیز کروگے - اول تو مچھلی کھاؤ ہی نہین - اگر کھاؤ تو شاذ و نادر ہ

تندرست اور (بس عمدہ) رنگت کا راز یہ ہے کہ جلد کے مسامات اپنا فعل باقاعدگی سے ادا کرتے رہین - اور یہ مطلب بار بار نہانے اور کثرت سے کسرت کرنے سے حاصل ہو سکتا ہے - گرم اور مجمع دار کمرون سے احتراز کرنا چاہئے - انگیٹھی کے پاس بیٹھنا (خواہ سردی کا موسم ہو) رنگت کے حق مین مضر ہے کیونکہ اس سے جلد خشک اور بدنما ہو جاتی ہے - جو لوگ اپنے کمرون کو انگیٹھیون سے گرم رکھتے ہین شاذ و نادر ہی دیکھا جاتا ہے کہ انکا رنگ خوشنما ہوتا ہے -

نہانے اور کھانے کے کام مین جو پانی آتا ہے ۔ وہ بھی رنگت پر اچھا یا برا اثر ڈال سکتا ہے - اگر پانی صاف نہین ہے تو چہرہ پر پھنسیان اور کیل ضرور نکلین گے - اور اگر پانی مناسب سے زیادہ گرم ہے تو اس مین جلد کو سخت کرنیکا میلان ہوگا -

صابون کو چونکہ رنگ کے صاف یا گہرا بنانے مین بہت بڑا دخل ہے اسلئے اسکے اثرات کو نظر انداز نہ کرنا چاہئے - واضح ہو کہ کبھی ادنے قسم کا صابون استعمال نہ کرین - ہمیشہ اعلے درجہ کا صابون استعمال مین لانا چاہئے - کئی دفعہ دیکھا گیا ہے - کہ برے صابون کی وجہ سے نہ صرف جلد

خطرناک ثابت ہوتی ہیں - گلیسرین دار صابون بے ضرر صابون تسلیم کیا گیا ہے - اگر صابون چہرہ پر نہ لگایا جائے تو اغلب ہے کہ یہ لگانے کی نسبت مفید ثابت ہوگا -

خاتمہ پر یہ کہنا بھی ضروری ہے کہ جو لوگ اچھی رنگت کے قدردان ہیں - اُنہیں بہت رات گئی نہ سونا چاہئیے - جو لوگ رات کو کام کرتے اور دن کو سوتے ہیں باوجودیکہ وہ اچھی غذا بھی کھاتے ہوں اور ان کی عادات ہر طرح سے باقاعدہ ہوں - وہ افسوس سے دیکھیں گے کہ انکے چہرے اور تمام جسم پر قدرتی زردی چھا گئی ہے -

غذا اور حفظان صحت کے قواعد کہ جن کی پیروی کرنے سے رنگت میں ترقی ممکن ہے - ترتیب مناسب کے ساتھ ابواب گذشتہ میں درج کر دئیے گئے ہیں - ان کے علاوہ اور بھی بعض ایسی تدابیر ہیں - جنپر عمل کرنے سے جلد اور رنگت دونوں کو فائدہ پہونچ سکتا ہے - یہ نسخے گو کم قیمت ہیں - مگر از بس مفید ہیں -

ایک چمچہ گندہاک ہفتہ بھر ہر صبح تھوڑی سی (   ) کے ساتھ
کھانا چاہئے - اسکے بعد تین دن چھوڑ دو اور پھر ایک ہفتہ برابر اس نسخہ کا استعمال
کرو - علےٰ ہٰذا القیاس - مشہور ہے کہ یہ سہل اور کم قیمت علاج بہت
تھوڑی مدت مین رنگت کو صاف اور خوشنما بنا کر اپنا جادو اثر
دکھائے گا -

کئی ٹانک (مقوی) ایسے ہیں جنہین جلد پر لگانے کی سفارش کیجاتی
ہے - اور کئی مرد اور عورتین مجھے ایسی ملی ہین جنھون نے ان کے مفید
ہونے کی شہادت دی ہے - لیکن مجھے ذاتی طور پر ان بیرونی عملیات
کے مفید ہونے مین شبہ ہے - بلکہ مین تو کہونگا کہ ان مین اکثر مفید
کی نسبت مضر زیادہ ثابت ہوتے ہین خصوصاً (   )
سپرٹ لوشن وغیرہ جن مین (   ) شامل ہوتا ہے + اس مین
کلام نہین کہ یہ چیزین پہلے پہل عارضی طور پر جلد کو صاف شفاف کر دیتی
ہین - لیکن ان کا بار بار بکثرت سے استعمال جلد کو خشک اور سخت بنا دیتا ہے
ان ادویات مین چونکہ تیزآب اور سپرٹ کی مقدار خاص ہوتی ہے - اس لئے
بہت جلد وہ اپنا اصلی اثر دکھانے لگتی ہیں - اور وقت مقررہ سے کئی سال
پیشتر چہرہ پر جھریان پڑ جاتی ہین - میری رائے مین بےضرر لوشن "عرق لیمون
اور گلیسرین کا مرکب" ہے + جو لوگ اپنی رنگت مین چمک دمک پیدا کرنا چاہین - وہ
ہر صبح تھوڑا سا لوشن جلد پر ملسکتے ہین - مستند اطبا کا قول ہے کہ جلد کے لئے مالش
سے بڑھکر کوئی چیز ٹانک (مقوی) نہوگی - اسکے لئے بحفاظت تمام چمڑہ کے برش
یا تولیہ کا استعمال کیا جاتا ہے - چہرہ کو ہر روز صبح نہاتے وقت چند منٹ تولیہ
سے ملنا چاہئے - اس عمل سے مسامات کھلین گے - اور نتیجہ یہ ہوگا - کہ جسم پر کبھی
داغ یا جھائیان نہ پڑینگی +

اُنیسوان باب

چھائیان ۔ چٹے ۔ چھاسہ

چھوٹے چھوٹے گول سیاہی مائل سرسون کے برابر نقاط متفرق یا ایک جگہہ چہرہ یا جسم کے اس حصہ پر جو کھلا رہے نکل آتے ہین جنہین چھائیان کہتے ہین ۔ یہ مرض اکثر تمازت آفتاب سے زیادہ ترباریک اور صاف شفاف جلد والون کو لاحق ہوتا ہے ۔ یہ عام طور پر لوگون کو معلوم نہین ہے ۔ کہ چھائیان دو قسم کی ہوتی ہین ایک وہ جو موسم گرما مین حدت و تمازت آفتاب سے پیدا ہوتی ہین اور موسم گرما کے ختم ہونے پر غائب ہو جاتی ہین ۔ دوسرے وہ چھائیان جو سردی سے پیدا ہوتی ہین اور انکے لئے کوئی موسم مخصوص نہین ہے نہ کسی وقت کی قید ہے ۔ بلکہ بہت سے آدمیون کو بارہ مہینے گھیرے رہتی ہین ۔ سانولے یا سیاہ فام لوگون کی نسبت گورے اور کھلے ہوئے رنگ والون کے عموماً چھائیان زیادہ نکلتی ہین ۔ اور گو چھائیون کا علاج بہت دشوار ہے پر یہ مرض لاعلاج امراض مین داخل نہین ہے اور ذرا کوشش اور توجہ کرنے سے جاتا رہتا ہے ۔ اسکے لئے بہت سے نسخے پیش کئے گئے ہین اور ہر شخص اپنے نسخہ کی بڑی لمبی چوڑی تعریف کرتا ہے ۔ مگر میرے خیال مین نسخہ ذیل سے بہتر کوئی نسخہ نہین ہے :-

عرق لیموں	گلیسرین	سُہاگہ (باریک پسا ہوا)	صاف پانی
۲ چمچے	ایک چمچہ	ایک چمچہ (چاء پینے کا)	۲ چمچے

اس مرکب کو دن میں تین چار مرتبہ چھائیوں پر لگائیں - اور پندرہ بیس منٹ بعد ملائم تولیہ سے رگڑ کر پونچھ ڈالیں -

چٹے + گرمی کی شدت سے - لو یا تیز و تند ہوا کے جھونکوں سے خفیف سیاہی مائل بھورے رنگ کے جلد پر داغ پڑ جاتے ہیں جنہیں عام لوگ چٹے کہتے ہیں یہ ایسے بدنما نہیں ہوتے جیسے کہ چھائیاں - بلکہ بعض لوگوں کو تو ذرا بدزیب نہیں معلوم ہوتے - جب چٹے ہلکے اور خفیف ہوں تو ہر روز شام کے وقت تازہ دودھ ملنے سے جاتے رہتے ہیں اور اگر زیادہ دن گذر گئے ہوں اور رنگ خوب گہرا ہو گیا ہو تو نسخہ ذیل استعمال کرنا چاہیئے -

نسخہ

ٹنکچر لوبان - ایک چمچہ - عرق گلاب ۳ - اونس - دونوں کو اچھی طرح ملا کر دن میں دو تین مرتبہ ملنا چاہیئے -

مُہاسے - یہ ایک عام جلدی مرض ہے اور کم و بیش ہر شخص کو ابتدائے شباب کے وقت اس کی شکایت ہوتی ہے - مہاسے زیادہ تر ثقیل غذا کھانے - خراب و کثیف ہوا اور ورزش نہ کرنے سے نکلتے ہیں - علم جراحی کی ابتدائی حالت میں تو یہ خیال تھا کہ مہاسوں کی کیلیں دراصل ایک قسم کے زندہ جراثیم ہیں - لیکن اب خوردبین سے یہ بخوبی ثابت ہو گیا ہے کہ یہ ایک قسم کی منجمد رطوبت ہے جو چہرہ - گردن - شانہ اور سینہ پر مسامات جلد کے منہ پر جم جاتی ہے اور سُرخ رنگ کے دانے دانہ خشخاش سے لیکر مٹر کے برابر تک نکلتے ہیں - جنکی نوک پر خفیف سی پیپ پڑ جاتی

زور سے دبائیں اور کیل نکال ڈالیں - یا کون ڈون اکسٹریکٹر (کیل نکالنے کا آلہ) سے جو خاص اسی غرض سے تیار کیا گیا ہے دبا کر کیل نکال لیں - اور کیلیں نکالنے سے پیشتر چند روز تک رات کو سوتے وقت چہرہ پر گرم پانی کا بھپارہ لیں - مُہاسوں سے محفوظ رہنے کی بہترین اور سہل ترکیب یہ ہے کہ عمدہ صابون استعمال کریں اور کھُردرے سی رگڑ کر منہ پونچھا کریں -

بیسواں باب

جُھریاں

جُھریاں پڑنے کے یوں تو مختلف اسباب ہیں - مگر سب سے بڑھ کر بڑھاپا ہے - بڑھاپے سے جلد کے نیچے کی چربی گھل جاتی ہے اور جلد ڈھیلی پڑ کر سمٹ جاتی ہے - اسی کھال کے سُکڑ جانے کو جُھریاں کہتے ہیں - اگر جلد کے نیچے کی چربی قائم رہے تو جُھریاں بھی نہ پڑیں - طویل بیماری سے بھی چربی گھل کر جُھریاں پڑ جاتی ہیں مگر مرض کے دور ہوتے ہی جہاں صحت و تندرستی ہوئی - وہیں تازی چربی پیدا ہو کر جلد کو ہموار کر دیتی ہے اور جُھریاں غائب ہو جاتی ہیں -

قبل از وقت جُھریاں جو بعض اوقات تیس سال کی عمر کے بعد فکرو

خوب گرم کمرون مین رہنے اور گیس کی روشنی یا روشن بھٹیون کے آگے کام کرتے رہنے سے ظاہر ہوتی ہین - بشرطیکہ حرارت اور گرمی کے نکاس کا کافی انتظام نہ ہو - اسکا سب سے بہتر اور سہل علاج جیسا کہ مین پہلے چہرہ کے بیان مین لکھ چکا ہون ٹھنڈی بالائی کا جلد پر ملنا ہے -

پہلے گرم پانی سے اچھی طرح منہ دہوئین اور کھردرے تولیہ سے خوب رگڑ کر پونچھ ڈالین اور چہرہ گرم رہتے تک ٹھنڈی بالائی دونون ہاتھون سے اُس وقت تک ملتے رہین کہ بالائی گھل کر اچھی طرح جلد مین جذب ہو جائے مگر ملتے وقت یہ احتیاط رکھین کہ جلد کو سونتے ہوئے اوپر کو سر کیطرف اور کانون کیطرف لے جائین فرانس مین بہت سی وضعدار عورتین اسی ترکیب سے بڑھاپے کی اس بدنما علامت کو ظاہر نہین ہونے دیتین اور عمر کو چھپائے رہتی ہین *

اکیسوان باب

مسّہ گوہانجنی اور چھیپک کے داغ وغیرہ

مسّہ ایک قسم کی چھوٹی چھوٹی رسولیان یا گانٹھین ہین جو جسم پر ہر جگہ

سے زیادہ گھرا ہوتا ہے۔ یہ بہت آہستہ آہستہ جلد کے مادہ سے پرورش پاکر

بڑھتے رہتے ہین۔

مسّے خاصکر چہرہ کے ابھر وان حصہ پر نہایت ہی بدنما معلوم ہوتے ہین

مینے ایک حسین لیڈی کی ناک کی پھنک پر ایک مسّہ دیکھا تھا جس نے ناک

تو ناک سارے چہرہ کی خوبصورتی کو بٹہ لگا دیا تھا۔

سرایرسمس ولسن نے اسکا علاج یہ تجویز کیا ہے کہ مسّہ کی سخت اور خشک

کھال کو اوپر سے چھیلکر ایسٹک ایسڈ سے جلادین اور جلاتے وقت

یہ احتیاط رکھین کہ تیزآب جلد کے دوسرے حصہ پر نہ لگے ورنہ سخت

سوزش اور جلن ہوگی۔ اور پک جانے کا اندیشہ ہے۔ مسّہ کو دن مین

ایک دومرتبہ چھیل چھیلکر تیزآب لگاتے رہین یہانتک کہ وہ جڑ تک جل

جائے۔

گوہانجنی۔گوہانجنیان نکلنے سے صرف چہرہ بدنما ہی نہین ہوتا۔بلکہ

سخت تکلیف بھی ہوتی ہے۔اکثر آدمیون کے ہمیشہ گوہانجنیان نکلتی رہتی

ہین اور بیچارے آئے دن تکلیف اُٹھاتے رہتے ہین۔بہت سے مستند

اور مشہور ڈاکٹرون کی تو یہ رائے ہے کہ پولٹس باندہین اور گرم پانی سے

دہوئین مگر ڈاکٹر لوئس فٹز پیٹرک نے بیسیون مریضون پر بڑی کامیابی سے تجربہ

کرنے کے بعد طبی اخبار لانسٹ مین لکہا تھا کہ گوہانجنیون کے لئے

آیوڈین نہایت مفید ہے۔

پولٹس سے تو اکثر یہ اَور پھیلجاتی ہین۔ مگر آیوڈین صرف موجودہ

گوہانجنی کو بیٹھا ہی نہین دیتی۔بلکہ نئی گوہانجنیون کا زور بھی گھٹ

جاتا ہے۔

اسکے لگانے کی ترکیب یہ ہے کہ انگوٹھے اور انگشت شہادت سے

داغ چیچک + شکر ہے کہ حفظان صحت کی پوری پوری نگرانی اور چیچک کے ٹیکہ کی بدولت اب چیچک کے داغ بہت کم لوگون کے چہرہ اور جسم پر دیکھنے مین آتے ہین - زمانہ قدیم مین تو سینکڑون جانین اسی موذی مرض کی بھینٹ چڑہنے کے علاوہ بیسیون چیچک رو نظر آتے تھے اور اچھی اچھی حسین صورتین خاک مین مل جاتی تھین تاہم اب بھی اس موذی مرض کا پورے طور پر قلع و قمع نہین ہوا ہے اور چیچک کی بگاڑی ہوئی سینکڑون صورتین پائی جاتی ہین - اسکے دفعیہ کے لئے برقی رو ایجاد کی گئی ہے جس سے چیچک کے داغ اور چھائیان دہبے وغیرہ گو بالکل نہ بھی مٹین تو بھی بہت ہلکے اور خفیف ہو جاتے ہین - مگر ابھی اس ایجاد کو عملی صورت مین لائے تھوڑا عرصہ ہوا ہے اور اس عمل کے کرانے مین بہت کچھ خرچ کرنا پڑتا ہے - کیونکہ صرف بہت ہوشیار اور لائق ڈاکٹر ہی اس عمل کو کر سکتے ہین +

بائیسوان باب

فضول بال

بے جگہ اور خصوصاً بدن پر بال زیادہ نکلنے سے طبقہ نسوان کو بہت تکلیف ہوتی ہے - اور واقعی بدنما بھی معلوم ہوتے ہین - مثلاً ڈاڑھی مرد کو تو زیب دیتی ہے اور خوبصورت معلوم ہوتی ہے - اگر عورت کے چہرے پر بال نکل آئیں تو زیب دینا تو کیسا پورا عیب ہو جائے - جن عورتون کے جسم پر بال زیادہ نکلتے ہون انہیں چاہئے کہ صابون بالکل استعمال نہ کرین کیونکہ

اڑانے کے لئے بہت سے نسخے ایجاد کئے گئے ہین مگر وہ سب جلانے والی
قسم کے ہین جس سے جلد کو نقصان پہونچتا ہے اور بعض تو بہت ہی زہریلے ہوتے
ہین اس وجہ سے مین ان مین سے کوئی نسخہ استعمال کرنیکی سفارش نہین کر سکتا - ان سب
مین کم نقصان پہونچانیوالا نسخہ ذیل ہے -

نسخہ

قلعی کا چونہ - پرل ایش - فلور آف سلفر - تینوں چیزوں کو خوب ہی باریک
۱۶ - آونس ۲ - آونس ۲ - آونس پیسکر بوتل مین بھر کر ملائین اور
اچھی طرح کاک لگائین - ضرورت کے وقت بالون کو جڑ سے کتر کر سفوف
مذکور کو پانی مین گھولکر گاڑھا گاڑھا لگائین اور دو مین منٹ بعد کھیچی سے
کھرچ ڈالین -

اور جو لوگ صاحب مقدور ہین اُنکے لئے بے ضرر اور پورے طور پر فضول
بالوں کو دور کرنیکا علاج وہی برقی آلہ ہے جسکا پچھلی فصل مین ذکر کیا جا چکا ہے +

تیئسواں باب

گندہ دہنی - اسکا سبب اور علاج

گندہ دہنی سے گو چہرے پر کوئی داغ دھبہ تو نہین پڑتا پر خوبصورتی

لیکن یہ ضرور کاٹ جاتا ہے - دیکھو گلاب کا پھول کیسا ہی خوشنما کیون نہ ہو اگر
اُس مین سے خوشبو کی بجاے بو آئے تو کوئی چھوتا بھی گوارا نہین کریگا - گندہ
دہنی - دانتون اور مسوڑہون کی خرابی - مُنہ اور معدہ کی لعاب دار جھلی کے بگاڑ
مُنہ یا ناک کی ہڈی مین کسی مرض کے پیدا ہونے اور معدہ مین نہ ہضم ہونیوالی غذا
کے سڑ جانے سے پیدا ہوتی ہے - پس جب گندہ دہنی معدہ کی خرابی سے ہو -
تو اکثر چارکول بسکٹ استعمال کرنے سے جاتی رہتی ہے اور اگر دانتون یا دہن
کی مقامی خرابی سے ہو تو کُلی اور غرارہ کے نسخہ جات استعمال کرنے چاہئین - اس
صورت مین کونڈی فلوئڈ نہایت مفید ثابت ہوگا - بعض آدمیون کی گندہ دہنی کا
اصل سبب سمجھ مین نہین آتا اور بعض عورتون کے مُنہ سے خاص حالتون مین بو آنے
لگتی ہے اسے چند روز بعد خود بخود جاتی رہتی ہے +

چوبیسوان باب

بالون کی ساخت بالیدگی اور عجائبات

تشریح اعضار انسانی کے مشہور مال پیکی نے بالون کو گملہ کے پودے

منحصر ہے - اور انہیں چمک اس رطوبت سے پیدا ہوتی ہے جو بالون کی جڑون کے
گرداگرد چھوٹے چھوٹے غدود سے خارج ہوتی رہتی ہے ہتھیلیون اور تلوون کے
سوائے جسم کا کوئی حصہ ایسا نہین ہے جہان بال نہ اُگتے ہون لیکن زیادہ تر جسم
پر بال ایسے باریک اور چھوٹے چھوٹے ہوتے ہین کہ بغیر خوردبین کے نظر نہین
آسکتے - عورتون کے سر کے بال بالعموم ۲۰ - انچ سے لیکر ایک گز تک لمبے ہوتے
ہین اور سر ایرسمس ولسن نے حساب لگایا ہے کہ بالون کی بالیدگی کی رفتار ایک
ہفتہ مین ڈیڑھ خط یا سال بھر مین ساڑھے ۶ انچ کے قریب ہوتی ہے - اسی سالہ
مرد کے سر کے بال سینتالیس فیٹ کے قریب استرے کی نذر ہوتے ہین - محقق موصوف
نے بالونکی موٹائی دریافت کرنے کے لئے تیس آدمیون کے سرون کے دو ہزار بال لئے اور
اندازہ کرنے پر معلوم ہوا کہ انکی موٹائی ایک انچ کے ۱/۱۵۰۰ سے لیکر ۱/۲۵۰ تک ہر
باریک بال تو ۱/۱۵۰۰ سے لیکر ۱/۵۰۰ تک اور موٹے بال ۱/۵۰۰ سے ۱/۲۵۰ تک
ہوتے ہین - پھر اسی مشہور محقق نے بالونکی تعداد کا تخمینہ کیا تو معلوم ہوا کہ ایک مربع انچ
جگہہ مین ایکہزار اور کل سر پر تخمیناً ۱۲۰۰۰ بال ہوتے ہین - ہان اگر بال گھنے ہون
تو دو لاکھ کے قریب ہونگے -

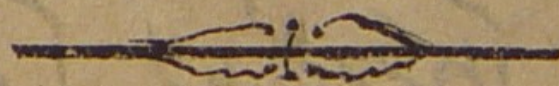
پچیسوان باب

بال کیون گرتے ہین اور اسکا کیا علاج کرنا چاہیے

مین خصوصًا موسم بہار اور خزان کے آغاز کے وقت بالون کے جھڑنے سے یہ خیال نہین کرنا چاہیے کہ بس اب سر صفاچٹ ہی ہو کر رہیگا - بالون کے گرنے کی وجہ یہ ہے کہ بال اسقدر بھاری ہو جاتے ہین کہ جڑین انکا بوجھ نہین سہار سکتین - اگر بالون کو قدرتی حالت مین چھوڑ کر بڑھنے دین تو وہ ایک خاص حد تک بڑھین گے اور پھر پرندون کے پر جھاڑنے - یا حیوانات کی کھال بدلنے کیطرح پُرانے بال جھڑنے شروع ہونگے اور ان کی جگہہ نئے بال انہین جڑون سے پھوٹنے لگینگے - اگر بڑے بھی رکھے جائین تو اکثر اسیطرح بال گرتے رہینگے خیر اسطرح بال گرنے کا تو کچھ خیال نہ کرنا چاہئے - دوسری صورت یہ ہے کہ جڑین کمزور ہو جائین اور بالون کی پرورش سر مین خشکی ہونے اور عام کمزوری یا صحت خراب ہونے سے پورے طور پہ نہو سکے - پس جب بال گرنے لگین یا جڑین کمزور ہو جائین تو آٹھوین دسوین دن بال کترواتے رہنے سے بڑا فائدہ ہوگا - نیز سر ایرسمس ولسن کا مندرجۂ ذیل نسخہ نہایت مفید ہے ٭

نسخہ

آیوڈی کولون	ٹنکچر کنتھرڈیس	لیونڈر آئیل
۴-آونس	۲ ڈرام	۱۰-بوند

اس لوشن کو دن مین ایک دو دفعہ سر پر اچھی طرح دیر تک ملتے رہین اگر اس مین خراش پیدا ہو جائے تو دو چار روز کے لئے اسکا استعمال ترک کر دین یا وقفہ سے استعمال کرتے رہین ٭

چھبیسواں باب

قبل از وقت بالوں کا گرنا۔ اسکا سبب اور علاج

گنجپن مہذب اقوام میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ وحشی اقوام جن پر تہذیب کا
سایہ نہیں پڑا اسکا نام بھی نہیں جانتیں۔ دوسرے یہ ایک عجیب بات ہے
کہ عورتوں کی نسبت مردوں کو اسکی شکایت زیادہ رہتی ہے۔ جس سے
معلوم ہوتا ہے کہ اس میں مردوں کے مختلف پیشوں اور دماغی محنت کو بھی دخل
ہے۔ قبل از وقت بال گرنے کے بہت سے مختلف اسباب ہیں۔ مردوں
میں تو ایک بڑا عیب یہ ہے کہ خوب کسی ہوئی بھاری ٹوپی اوڑھتے ہیں
بڑے بڑے منڈاسے کس کر باندھتے ہیں۔ جس سے سر کے دوران خون
میں کمی ہو جاتی ہے۔ رگیں بھنچ جاتی ہیں اور بالوں کی جڑوں میں کافی
خون نہ پہنچنے سے ان کی پرورش پورے طور پر نہیں ہوتی۔ دوسرا سبب
یہ ہے کہ نہایت گرم اور گیس کی روشنی کے کمروں اور دفتروں میں
رہنا اور کام کرنا پڑتا ہے جس سے یبوست پیدا ہو کر بال گرنے لگتے
ہیں۔ علاوہ ازیں دماغی محنت۔ فکر کے طبیعت پر غالب ہونے۔ کثرت مطالعہ
مغلوب الغضب ہونے۔ معدہ کی خرابی۔ یبوست۔ عام کمزوری۔ کثرت سے

اگر بالون کی جڑین ہی بالکل کمزور اور خراب ہوجائین جیساکہ اکثر ضعیف العمری
کیحالت مین ہوجاتی ہین تو اسکا تو کچھ علاج نہین ہے - ہان اگر جوانی یا ادہیڑ
عمر مین بال گرنے لگین تو مایوس ہوجانے کی وجہ نہین ہے - مناسب علاج
کرنے سے از سرنو بال پیدا ہوجاتے ہین - اور اول یہ معلوم کرنا چاہیئے
کہ مذکورۂ بالا اسباب مین سے کس سبب سے بال گرتے ہین - جب
پورے طور پر تشخیص ہوجائے تو اول اُس سبب کے دور کرنے کی کوشش اور نگہ
کرین - اگر عام کمزوری اور صحت کی خرابی اسکا باعث ہو تو کاڈ لیور آئیل اور مرکبات
فولاد اور کونین استعمال کرین - اور خارجی علاج کے لئے لوشن مندرجۂ ذیل نہایت
مُوثر ہے - میرا ذاتی تجربہ ہے کہ بہت سی حالتون مین جبکہ کسی دوا سے آرام نہین
ہوتا تو مذکورۂ بالا داخلی اور مندرجہ بالا خارجی علاج نے خاطر خواہ فائدہ کیا ہے ؎

نسخہ لوشن

پیرافین آئیل - یک پونڈ - لیونڈر آئیل - ۱۰ بوند - ٹنکچر کینتھریڈس - ۲ ڈرام -
تینون چیزون کو ملاکر ایک بوتل مین رکھ چھوڑین اور استعمال کرتے
وقت بوتل کو اچھی طرح ہلاکر تھوڑا سا ہتھیلی پر لے کر صبح و شام دونون وقت
اچھی طرح بالون کی جڑون مین ملین -

پادری جان ویزلی صاحب فرماتے ہین کہ جس جگہ کے بال اُڑ گئے
ہون وہان صبح و شام کچی پیاز اس طرح رگڑ کر ملین کہ جلد سُرخ ہوجائے
پھر تھوڑا سا شہد مل دین - چند روز اس طرح کرنے سے از سرنو بال اُگ آئینگے
مگر مجھے آجتک اسے عملی صورت مین لانے کا اتفاق نہین ہوا اور نہ کسی نے ذاتی

تستائیسوان باب

قبل از وقت بالون کا سفید ہونا اسکا سبب اور علاج

ہمارے بزرگون کے بال تو بڑھاپے مین ہی سفید ہوا کرتے تھے مگر ہم دیکھتے ہین کہ فی زمانہ ادہیڑ عمر یا جوانی مین ہی لٹین کی لٹین سفید ہو جاتی ہین -

قبل از وقت بال سفید ہونیکے اسباب تقریبًا وہی ہین - جنکا پچھلے باب مین ذکر ہو چکا ہے یعنے بال سفید ہونے کے بھی وہی اسباب ہین جو بال گرنے کے ہین - بالون کے قبل از وقت سفید ہونیکا بڑا سبب دماغی محنت وغیرہ کے ساتھ زیادہ تر بیٹھے بیٹھے کام کرنا یا شست پڑا رہنا ہے - اور بعض حالتون مین ہیوست دماغ یا درد اعصاب وغیرہ مقامی شکایتون سے اعصاب کمزور ہو جاتے ہین اور پرورش کافی طور پر نہ ہونے سے بال قبل از وقت سفید ہو جاتے ہین اور بعضون کے بال پیدائشی سفید ہوتے ہین - بعض اوقات کسی سخت مرض مین مبتلا ہونے سے بال سفید تو ہو جاتے ہین پہ یہ کم دیکھا جاتا ہے کہ تندرست ہونے پر بال بھی اصلی رنگت پر آجایئن - اکثر کسی خوفناک حادثہ کے پیش آنے - خوف زدہ ہونے اور فوری صدمہ سے بھی لوگون کے

احاطہ بنگال کی فوج کا ایک باغی سپاہی گرفتار کر کے حاکم مجاز کے سامنے پیش کیا گیا اُسکی وردی اُتار لی تھی اور سپاہیوں کے حلقہ مین برہنہ چلا آرہا تھا۔ معاً اُسے اپنی خوفناک حالت کا خیال آیا۔ رنگت زرد پڑ گئی اور تھر تھر کانپنے لگا۔ گو جو کچھ اُس سے سوال کیا گیا اُسکا وہ برابر جواب دیتا رہا مگر صاف معلوم ہوتا تھا کہ خوف کے مارے اسکے اوسان خطا ہو گئے ہین۔ اس حالت میں اسے آدھ گھنٹہ کے قریب گذر گیا۔ پیشی ہو ہی رہی تھی کہ دفعتاً اسکے سر کے بال جو آدھ گھنٹہ پیشتر سیاہ بھنورہ تھے بالکل سفید ہو گئے اور سارجنٹ نے جسکی نگرانی مین وہ کھڑا ہوا تھا گھبرا کر کہا "ہین یہ کیا اسکے بال تو سفید ہوئے جاتے ہین" یہ سُنتے ہی سب کی نظر قیدی کے سر پر جم گئی اور دیکھتے دیکھتے اسکا سر بالکل سفید ہو گیا۔

قبل از وقت بال سفید ہونے کا بھی وہی علاج ہے جسکا بال گرنے کے باب مین ذکر ہو چکا ہے یعنی پہلے اسکا اصلی سبب دریافت کرین اور اصلی شکایت دور کرنیکے بعد وہی ہیر لیفین لوشن حسب ترکیب مذکورہ بالا صبح و شام لگائین جس سے دوران خون باقاعدہ ہو کر بالون کی پرورش پورے طور پر ہونے لگی گی اور رنگت اصلی حالت پر آجائیگی۔ اور مین بلا تامل کہہ سکتا ہون کہ اکثر حالتون مین اس سے پورا پورا فائدہ حاصل ہو گا۔

اٹھائیسوان باب

خشکی لفا اسکا سبب اور علاج

خشکی یا بفا بھی اکثر لوگوں کو بہت دق کرتی ہے یہ ایک قسم کے چھلکے سفید
رنگ کے باریک باریک چھلکے سے ہوتے ہیں جو سر کی جلد پر جم جاتے ہیں - اور
کنگھی کرنے یا برش پھیرتے وقت ڈھیروں جھڑتے ہیں - بعض اوقات یہی
خشکی ناک اور رخساروں پر بھی پیدا ہو جاتی ہے - یہ شکایت گلٹیوں کا فعل
درست نہ ہونے - سوزش جلد خشکی یبوست یا اسی قسم کے دیگر اسباب سے پیدا ہوتی
ہے - جب خشکی زیادہ بڑھ جاتی ہے تو بال کنگھی کرتے وقت بہت ٹوٹنے لگتے ہیں -
اور بکثرت جھڑتے رہتے ہیں - اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بال خشک اور سخت ہو جاتے ہیں
چمک جاتی رہتی ہے بلکہ بعض اوقات سفید بھی ہو جاتے ہیں -

ہفتہ میں ایک دو مرتبہ - بورکس (سہاگہ) ۲ ڈرام - مکفرد ڈ عرق کافور) ایک
پنٹ کے لوشن سے دھوئیں - یا ایک پنٹ کھولتے ہوئے پانی میں دو ڈرام
ٹارٹر سالٹ ملا کر ہفتہ میں ایک دو دفعہ سر دھوئیں اس سے بہت فائدہ ہوگا -

اُنتیسواں باب

بالوں کی عام نگہداشت

مسٹر ڈبلیو ڈیو سینٹ فرماتے ہیں - کہ مرد ہو یا عورت دونو کے لئے
خوبصورتی ایک خاص انعام الٰہی ہے مگر بڑی خوبصورتی بالوں سے ہے اگر

بال خوبصورت نہ ہوں تو حسن کامل نہین کہا جا سکتا - پس جنہین صانع حقیقی نے عمدہ بال
عطا کئے ہین اُنپر فرض ہے کہ اس بے بہا نعمت کی دل سے قدر کرین اور پوری احتیاط اور
نگہداشت رکھین کیونکہ ذراسی غفلت یا بے پرواہی سے خوبصورت سے خوبصورت
بال بھی چند روز مین کمزور ہو کر گنجے گدڑے ہوجاتے ہین -

بالون کو مضبوط اور اچھی حالت مین رکھنے کیلئے ضرور ہے کہ اکثر دفعہ گرم پانی سے
دہوتے رہین - جلد صاف رکھین اور سر دہونے کے بعد بال اچھی طرح خشک کرلیا کرین
ہر روز صبح کیوقت ۵ منٹ تک بالونمین برش پھیرنا نہایت ہی مفید ہے - برش
پھیرنے سے بالون کی جڑ مین تحریک خون ہوتی ہے - بال بڑھتے چکنے اور ملائم
ہوتے ہین - برش اچھا بڑا اور لمبے لمبے بالونکا ہونا چاہئے - نہ بہت سخت ہی ہو - نہ
بالکل ملائم - دوسرے وقتاً فوقتاً بال کترواتے رہین اور زیادہ نہ بڑھنے دین
جتنے چھوٹے بال ہونگے اُتنے ہی مضبوط اور چکنے رہینگے - جن لوگون کے بال
خشک رہتے ہون اُنکے لئے روغن زیتون سے بہتر کوئی چیز نہین ہے - بعض
بال سنوارنے والے اکثر بالون کو تھوڑا تھوڑا جلادیتے ہین - مگر یہ بالکل فضول
حرکت ہے اور وہ کبھی ثبوت پیش نہین کرسکتے کہ اس سے بال بڑھتے ہین - بالونکو
زیادہ کھینچنا یا بے رُخ موڑنا بھی نہین چاہئے کیونکہ اس سے بھی جڑین کمزور ہوجاتی
ہین *

تیسوان باب

خضاب کا لگانا مضر ہے

ستیاناس کرلیا تھا۔ ایک موقعہ پر مخاطب کر کے حسب ذیل طعن آمیز گفتگو کی ہے:-

کیوں میں کہتا تھا کہ خضاب کرنا چھوڑ دو۔ مگر تم اس بدعادت سے باز نہ آئیں۔ تمہاری خوبصورتی صرف بالوں سے تھی جو گھٹنوں تک پڑے رہتے تھے۔ اور ایسے باریک تھے کہ تم کنگھی کرتے ہوئے ڈرا کرتی تھیں۔ تم نے اپنے ہاتھوں سے اپنے سر پر زہر ڈالا۔ اب جرمنی والے تمہیں کسی لونڈی کے بال بھیجیں گے۔ بس یہ سمجھ لو کہ ایک مفت جا قدم تمہارے لئے اصلی مہیا کریگی۔

بہت سے بے وقوف لوگوں نے اس حسین بیگم کی طرح خضاب استعمال کر کر کے اپنی خوبصورتی کو بٹہ لگا لیا ہے۔ آجکل جتنے خضاب بک رہے ہیں اور ہر شخص اپنی اپنی ایجاد کی تعریف کرنے میں زمین آسمان کے قلابے ملا دیتا ہے سب کے سب ناقص اور نہایت مضر ہیں۔ ان سب میں سیسہ کا جزو ضرور ہوتا ہے جو اپنا زہریلا اثر ظاہر کئے بغیر نہیں رہتا۔ بس جو لوگ اپنے بچے کھچے بالوں کو عزیز رکھتے ہیں انہیں لازم ہے تو خضاب سے احتراز کلی رکھیں۔

ایک دفعہ میں نے ایک قبول صورت بیگم کا ذکر سنا تھا کہ بالوں پر سنہری رنگ کا خضاب لگانے کے شوق میں خضاب خریدا اور لگاتے ہی بال سبز ہو گئے اگر کوئی بے ضرر خضاب ہے تو والنٹ جوس (اخروٹ کا رس) ہے اس سے بال سیاہی مائل بھورے یا سیاہ ہو جاتے ہیں اور صرف ان لوگوں کے لئے مفید ہے جو بھورے رنگ کے بال پسند کرتے ہیں۔

خضاب میں ایک بڑی دقت اور بھی ہے جسکا لوگ خریدنے کے وقت خیال نہیں کرتے یعنے یہ کہ یا تو خضاب ہر روز لگانا چاہئیے۔ ورنہ کھونٹی تو جب نکلے گی سفید ہی نکلے گی۔ اور ظاہر ہے کہ گنڈے دار سفید و سیاہ

اکتیسواں باب

چہرہ کے لحاظ سے بال سنوارنا

ظاہر ہے کہ چہرہ کی ساری زیبایش بالوں سے ہے اور بالوں کا خط و خال کے تناسب سے رکھنا ایسا ضروری امر ہے جسکا ہر شخص کو لحاظ رکھنا چاہئیے۔

ایک وضع کے بال ایک چہرہ پر نہایت موزوں اور خوشنما معلوم ہوتے ہیں اور وہی وضع دوسرے چہرے پر بالکل بے موزوں اور بدنما۔ مثلاً جن عورتوں کے چہرے طباقی ہوں انہیں بال الٹ کر اور پیچھے کو کھینچکر ہرگز چوٹی گوندہنی نہیں چاہئیے۔ بلکہ ادہر ادہر انہیں لٹکنے دیں۔ یا ہندوستانی عورتیں پٹیاں جمایئں کیونکہ کشادہ اور چوڑی پیشانی تنگ اور ستواں چہرہ ہو تو انہیں چاہئیے کہ پٹیاں نہ جمایئں اور بال اوپر کو الٹ کر رکھیں تاکہ سر ذرا بڑا معلوم ہو۔

غرض ذرا توجہ اور خیال سے معلوم ہوجائیگا کہ بالوں کی وضع بدلنے سے چہرہ میں بھی کسیقدر فرق پڑ سکتا ہے۔ پس ہر شخص کا فرض ہے کہ اپنے چہرہ کے خط و خال کے موافق بال بھی رکھے۔

بتیسواں باب

دانتوں کی ساخت

قدرت کے عام قاعدہ کے موافق ہر فرد بشر کے دو طرح کے دانت ہوتے ہیں کچے اور پکے۔ کچے دانت تو زمانہ شیرخواری میں نکلنے شروع ہوتے ہیں اسیوجہ سے دوودھ کے دانت کہلاتے ہیں۔ اور ۷ سال سے ۹ سال کی عمر تک ٹوٹ جاتے ہیں۔ اسکے بعد پکے دانت نکلتے ہیں جو مرتے دم تک قائم رہنے چاہئیں۔ مگر افسوس ہے کہ ہماری بیوقوفی سے یہ بھی آخر وقت تک ہمارا ساتھ نہیں دیتے۔ دانت تعداد میں ۳۲ ہوتے ہیں ۱۶ نیچے اور ۱۶ اوپر جنکے مختلف نام ہیں اول سامنے کے دانت انکے برابر کچلیاں پھر ڈاڑہیں اور سب سے آخر عقل ڈاڑھ جو عموماً ۱۸ سال سے ۲۵ سال کی عمر تک نکلتی ہے۔

دانتوں کی ساخت کے اجزا بھی مختلف ہیں۔ درمیانی حصہ تو ہڈی کی قسم کے ایک ٹھوس مادہ کا ہوتا ہے جسے ڈینٹائن کہتے ہیں۔ جڑ میں ایک تہ چونہ کی ہوتی ہے۔ اوپر کی نوک پر ایک نہایت سخت مادہ کا جسے "اینیمل" کہتے ہیں۔ خول چڑھا ہوا ہوتا ہے جس سے دانت گھسنے نہیں پاتا۔ دانتوں کے بیچ میں ایک کھوکھلی نلی سی ہوتی ہے جسمیں بہت سی رگیں دوڑی ہوتی ہیں اور دانتوں میں

تینتیسوان باب

دانتوں کا خوبصورتی سے کیا تعلق ہے

دانتوں کو چہرہ کی ساخت وضع اور خوبصورتی میں خاص دخل ہے چہرہ کا بیضوی خاکہ جسکے بغیر کوئی خوبصورت کہلانے کا مستحق نہیں ٹھہرتا - دہن اور ٹھوڑی کی مطابقت پر منحصر ہے - دہن اور ٹھوڑی کی مطابقت جباڑوں کی ساخت پر اور جباڑوں کی ساخت دانتوں کی باقاعدگی پر - دہن کیسا ہی خوبصورت کیوں نہ ہو اگر دانت بدرنگ بے قاعدہ ٹیڑھے بنگڑے ہوں یا ٹوٹے جائیں تو ساری خوبصورتی ملیامیٹ ہو جاتی ہے - اگر دانت پورے نہ ہوں تو گالوں میں گڑھے پڑ جاتے ہیں اور چہرہ کا حصہ زیرین پچک جاتا ہے -

ایک مشہور مصنف کا قول ہے کہ جس عورت کے دانت خوبصورت ہوں وہ کبھی بدصورت نہیں کہی جاسکتی - یہ امر بھی قابل ذکر ہے - کہ جس طرح قدرت خوبصورت دانت عطا کرتی ہے اسی طرح دندان ساز بھی خوشنما بتیسی لگا سکتا ہے ۔

چونتیسواں باب

صحت پر دانتوں کا اثر

مسٹر جارج جیمس ملیٹ اپنی قابل قدر کتاب متعلق کاروبار میں لکھتے ہیں۔ کہ "انسانی زندگی کی انصف تکلیفیں اور بیماریاں صرف دانتوں کی خرابی سے پیدا ہوتی ہیں۔"

اگر دانت کمزور اور خراب ہوں یا کچھ دانت گر جائیں تو کبھی صحت و تندرستی قائم نہیں رہ سکتی۔ سوء ہضمی اور معدہ کی خرابی کا بڑا سبب غذا کا اچھی طرح نہ چبانا ہے اور چبا کر نہ کھانے سے بیسیوں بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ تجربہ سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ اگر غذا معدہ میں پہونچنے سے پہلے اچھی طرح چبائی نہ جائے تو کبھی پورے طور پر ہضم نہیں ہوتی۔ ایک مشہور ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ انہضام غذا منہ سے شروع ہوتا ہے۔ مگر اس پر بہت کم توجہ کیجاتی ہے۔ اور جب ہم خیال کرتے ہیں کہ غذا کے چباتے وقت گلٹیوں سے ایک قسم کا لعاب جس پر ہضم غذا کا دارومدار ہے نکل کر نوالہ میں ملتا اور معدہ میں جاتا ہے تو صاف ظاہر ہوتا ہے کہ معدہ کی رطوبت ملکر پورے طور پر ہضم ہونے سے پہلے چباتے وقت لعاب دہن کے ملنے سے ہی غذا کی حالت بدلجاتی ہے۔ پس دانت نہ ہونے یا جلد جلد بڑے بڑے نوالے بغیر چبائے نگلنے سے لعاب دہن ملنے نہیں پاتا اور دانتوں کا کام

کھانے زردرو اور کمزور رہوتے ہین +

پینتیسوان باب

دانت کیون خراب ہوجاتے ہین

برلن کے مشہور ڈاکٹر رٹزہ نے تحقیق کیا ہے کہ ۷۳۲۰ - اشخاص مین سے جن مین چارسو ۱۵ سال سے کم عمر کے تھے صرف ۱۱ - آدمیون کے دانت صحیح وسالم نکلے گویا بالاوسط سو مین ۵ - آدمیون کے دانت اچھی حالت مین پائے گئے -

اب سوال یہ ہے کہ دانت کیون خراب ہوتے ہین ؟ جسکا جواب یہ ہے کہ قدرتی طور پر تو دانت کبھی خراب نہیں ہوسکتے صرف خلاف قدرت افعال سے -

ہم قبل از وقت اس نعمت عظمےٰ سے محروم ہوجاتے ہیں - ورنہ قدرت نے تو ہر فرد بشر کو ایسے پائدار اور مضبوط دانت عطا کیے ہیں جو مرتے دم تک گرنا کیا ہلنے تک کا نام نہ لین - یہ ہمارا اپنا قصور ہے کہ بے وقوفی سے جسے ہم تہذیب کہتے ہیں انہیں بگاڑ لیتے ہیں - کیونکہ یہ ثابت ہوگیا ہے کہ وحشی اقوام کے دانت کبھی خراب نہیں ہوتے - دانتوں کی جانی دشمن ترشی ہے جو دانتوں کی نوک کے سخت مادہ "اینیمل" کو کھا جاتی ہے - خاصکر

[illegible] دانتوں کے منجن جو دانتوں
کو جلد صاف کر دیتے ہیں۔ کیونکہ ان میں ایسڈ۔ پھٹکری اور اسی قسم کی ترش اور کسیلی
چیزیں ملی ہوئی ہوتی ہیں۔ دانتوں کے نہایت ہی قیمتی جوہر انیمل کو کم و بیش
ضرور ضرر پہنچاتے ہیں۔

چھتیسواں باب

دانتوں کی حفاظت

دانتوں کو صحیح و سالم اور اچھی حالت میں رکھنے کے لئے سب سے
ضروری و مقدم احتیاط یہ ہے کہ دانتوں کو خوب صاف رکھا جائے
اگر تمام آدمی ہر مرتبہ کھانا کھانیکے بعد اچھی طرح دانت صاف کر لیا کریں تو دندان ساز
چار دن میں مکھیاں مارنے لگیں۔ مگر اس ہدایت کی پوری پوری پابندی خصوصاً
اُن لوگوں سے جنہیں کاروبار سے کم فرصت ہوتی ہے ہونی دشوار کیسی محال ہے تاہم
کم از کم صبح و شام ضرور صاف کر لیا کریں خصوصاً رات کو سونے سے پہلے خلال سے
جو کچھ دانتوں میں اٹکا اٹکایا رہ گیا ہو اچھی طرح نکال ڈالیں کیونکہ غذا کے ریزے
جو دانتوں میں اٹکے رہ جاتے ہیں منہ کی گرمی اور بھاپ سے سڑ کر دانتوں
کو بہت نقصان پہونچاتے ہیں۔
کسی قسم کا منجن استعمال کرنے کی ضرورت۔ نہیں کیونکہ جلد یا

کی صفائی کے لئے کافی ہے۔ مگر افسوس تو یہ ہے کہ بہت سے آدمی اس سہل اور کم خرچ علاج کو خاطر میں نہ لائینگے۔ میلے دہنتون کو اجلا کرنے کے لیے توے کی سیاہی یا گیگر کا باریک پسا ہوا کوئلہ کافی ہے کیونکہ یہ بالکل بے ضرر ہے اور اس کے چند مرتبہ ملنے سے دانت موتی کیطرح چمکنے لگینگے۔

کبھی سخت برش مسواک یا داتن استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ کیونکہ اس سے مسوڑے چھل جاتے ہین اور رگڑ گھسنے سے دانتون کے اس حصہ کو جو اینیمل سے محفوظ نہیں ہے ہوا لگتی رہتی ہے جس سے دانت قبل از وقت گر جاتے ہین۔ جو لوگ اپنے دانت قائم رکھنا چاہتے ہیں اُنہین چاہیئے کہ زیادہ گرم یا زیادہ ٹھنڈی چیز منہ میں نہ ڈالین کیونکہ اس سے بھی اینیمل خراب اور کمزور ہو جاتا ہے۔ نیز ترش مصالحے۔ خورد و نوش کی ترش اشیا اور خام پھلون کے کھانے سے حتے الامکان احتراز رکھین۔ بعض جوان ڈلی ہڈی یا سخت چھلکے کے مغزیات وغیرہ سے توڑا کرتے ہین یہ بھی سراسر حماقت ہے اور بعض اوقات انہین اس بیوقوفی کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔

بتیسوان باب

مصنوعی دانت

ہندستان میں بھی دانت سازی میں بہت کچھ ترقی ہوئی ہے اور ایسے خوبصورت مصنوعی دانت بننے لگے ہیں۔ کہ قدرتی دانتوں اور ان میں سوائے اسکے کچھ فرق نہیں ہوتا کہ مصنوعی دانتوں میں سفیدی اور چمک ذرا زیادہ ہوتی ہے۔ پہلے پہل تو مصنوعی دانت لگانے میں ذرا تکلیف ہوتی ہے اور طبیعت بے چین رہتی ہے۔ ہاں چند روز میں عادت پڑجاتی ہے اور پھر کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ سچ تو یہ ہے کہ مصنوعی دانت اُن لوگوں کے لئے جو چبانے کے قدرتی آلہ کو کھو بیٹھے ہیں ایک نعمت غیر مترقبہ ہے۔

مسٹر جان فوربس کا یہ مقولہ بالکل سچا ہے کہ زمانہ حال کی بیشمار ایجادوں میں جنکی مہذب سوسائٹی مشکور ہے۔ سب سے زیادہ شکریہ کی مستحق اور قابل قدر ایجاد مصنوعی دانت ہیں اول تو اصلی دانتوں کے گرجانے سے چہرہ کی گئی ہوئی خوبصورتی کا انکی بدولت عود کرنا ہی ایک غنیمت ہے۔ دوسرے انکی قدر وہی خوب جانتے ہیں جو چبانے کے قدرتی آلات سے محروم ہونے کے بعد از سر نو جوانی کا لطف اُٹھاتے ہیں۔ یوں تو مصنوعی بتیسی ایک گنی سے لیکر بیس گنی تک کی خریدی جاسکتی ہے لیکن میری رائے میں کسیکو ۵ گنی سے کم قیمت کی بتیسی کبھی نہیں خریدنی چاہئے۔

اٹھیسواں باب

صورت شکل و تناسب اعضا

مستثنیٰ نہیں ہو سکتی - قد کی لمبائی پاؤں کی ناپ سے چھ گنی ہوتی ہے خواہ کوئی دُبلا پتلا ہو یا موٹا تازہ - دیو قامت ہو یا پستہ قد اور بونا جسکا قد و قامت اس مقررہ قاعدہ کے خلاف دیکھو تو سمجھ لو کہ یہ خوبصورتی یا تناسب اعضاء سے محروم ہے -

چہرہ پیشانی سے لیکر ٹھوڑی تک جسم کے دسویں حصہ کے برابر ہونا چاہئے۔ اسیطرح ہاتھ کی لمبائی کلائی سے لیکر بیچ کی اُنگلی کے سرے تک اتنی ہی ہوتی ہے سینہ سے پیشانی تک کی لمبائی درازئے قد کا ¼ اگر دونوں بازو سیدھے پھیلائے جائیں تو اُنگلیوں کے سروں تک کا درمیانی فاصلہ ناخن پا سے سر کی چوٹی تک کی لمبائی کے برابر ہوگا - اگر چہرہ کی لمبائی بالوں کی جڑوں سے لیکر ٹھوڑی تک تین برابر کے حصوں میں تقسیم کی جائے۔ تو پہلا حصہ دونوں بھوؤں کے ملنے کی جگہ تک، دوسرا ناک تک، تیسرا ناک سے ٹھوڑی تک ہوگا -

جس عورت کا قد ۵ فٹ ۵ انچ ہو اس کا تناسب اعضاء حسب مندرجہ ذیل ہونا چاہئے۔ جسم کا وزن ۱۳۰ پونڈ (اگر اس سے ۱۰ پونڈ زیادہ بھی ہو تو کچھ مضائقہ نہیں ہے) سینہ جبکہ بازوؤں کے اوپر سے ماپا جائے ۳۴ انچ کمر ۲۴ انچ بازو ½۱۳ انچ سے ۱۴ انچ تک کلائی ۶ انچ پنڈلی ۱۴ انچ اور ران ۲۰ انچ ۔

اُنتالیسواں باب

درازیٔ قد - اور یہ کس طرح حاصل ہو سکتی ہے

انسانی قد و قامت بڑھنے کے متعلق پروفیسر ہل سالک کا مشاہدہ
یہ ہے کہ بالیدگی کی رفتار پیدائش کے ابتدائی سال میں سب سے زیادہ
ہوتی ہے - چنانچہ پہلے سال میں بچہ کا قد ۸ - انچ بڑھ جاتا ہے - پھر رفتہ
رفتہ ۳ سال کی عمر تک ترقی کی رفتار سست ہوتی جاتی ہے اور تین
سال کی عمر میں بچہ کا قد پورے قد سے نصف کے برابر ہو جاتا ہے - پانچ
سال کی عمر سے ۱۶ سال تک ترقی کی رفتار بالکل باقاعدہ ہوتی ہے اور
بالاوسط سال میں ۲ - انچ قد بڑھتا رہتا ہے - ۱۶ سال کے بعد رفتار
بالکل دھیمی پڑ جاتی ہے اور ۲۰ سال تک سال میں صرف ½ انچ
قد بڑھتا ہے - ۱۸ سے ۲۰ تک دو سال میں شاذ و نادر ہی ایک انچ سے
زیادہ کی ترقی ہوتی ہے - ۲۵ سال کے بعد تو شاید ہی کسی کا قد بال برابر
بھی بڑھتا ہو -

پس پروفیسر موصوف کے مشاہدہ کی بنا پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ حضرت
انسان کے نشو و نما کی ترقی کے لئے ۲۵ سال تک گنجائش ہے - اور جو
لوگ پستہ قامت رہ جاتے ہیں تو یہ اُن کا اپنا قصور ہے - قد بڑھانے
میں تازہ ہوا - باقاعدہ ورزش - سویرے سونا - اور کم از کم آٹھ گھنٹہ
کی نیند کو خاص دخل ہے - اور ڈاکٹر ٹی آر اہلینس کہتے ہیں کہ جتنا دن
کی روشنی اور دھوپ میں رہا جائے - اتنا ہی قد و قامت بڑھتا
ہے +

درازی قد قواعد حفظان صحت کی خلاف ورزی سے رک جاتی
ہے - حقہ اور سگرٹ پینے سے ترقی کی رفتار کو سخت صدمہ پہونچتا ہے -
اور اس بدعادت کی بدولت بیسیوں بونے نظر آتے ہیں - چھوٹی چارپائی
پر سُکڑ کر سونے سے بھی قد چھوٹا رہ جاتا ہے - چاہیئے کہ بڑے پلنگ پر سوئیں

[illegible]
کے طویل المقامت ہونے کا بڑا سبب یہی ہے کہ وہ آش جو بڑی رغبت اور کثرت سے کھاتے ہیں۔

چالیسواں باب

ضرورت سے زیادہ موٹاپا۔ اسکا سبب اور علاج

بہت کم لوگ اپنی جسمانی حالت پر قانع رہتے ہیں ورنہ موٹے تازے تو دبلے پتلے آدمیوں کو دیکھ کر رشک کرتے ہیں۔ اور دبلے پتلے موٹاپے کے ارمان میں رہتے ہیں خوش نصیب وہی ہیں جو متوسط درجہ کے ہوں۔ یعنی نہ بہت موٹے نہ بالکل دبلے۔ حد سے زیادہ موٹاپا بھی موجب تکلیف ہے۔ اور یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ موٹے آدمی کیوں دبلا ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔

ڈاکٹر ہمیٹ ڈینسمر کہتے ہیں کہ زیادہ موٹاپے کی وجہ ضرورت سے زیادہ کھانا ہے جسکا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ جسم اپنی طاقت سے زیادہ فضلے کو خارج نہیں کر سکتا اور وہ خوامخواہ ہی جسم کو پھیلاتا ہے۔ ڈاکٹر

اور اسکا علاج صاف ظاہر ہے ضرورت سے زیادہ تنومند
اشخاص کیلئے ان سیدھے سادے قواعد کی پابندی بہت کچھ مفید ثابت ہوگی:۔
جہانتک ممکن ہو کم کھاؤ کم پیو۔ اور کم سوؤ۔ چہل قدمی بائیسکل کی سواری
بھاگ دوڑ خوب کرو یا کشتی چلانے کی مشق کیا کرو۔ جس سے پسینہ آجایا کرے
جو لوگ میدانی ورزش نہیں کرسکتے وہ گھر پر ہی بہت سی محنت مشقت کے
کام یا پسینہ لانے والی ورزشیں کرسکتے ہیں۔ چند خاص اکل و شرب کی اشیاء
مثلاً شوربہ۔ مکھن غرض تمام مرغن اغذیہ۔ شیرینی اور میٹھی چیزیں دودھ۔
دہی۔ کھیر۔ حلوا۔ آلو۔ شراب وغیرہ سے پرہیز کئے رہیں اور گوشت بھی حتے
الامکان کم اور ایسا کھائیں جو چکنا نہو۔

لاغری اور دبلاپن فتور ہضم یا ناموافق غذائیں کھانے سے بڑھتا ہے
بعض لوگ کھاتے پیتے تو خوب ہیں پر اُنکے بدن پر بوٹی نہیں چڑھتی اصل
میں اُنکی طبیعت ہی ایسی ہوتی ہے اور چاہے وہ دُنیا بھر کی نعمتیں کیوں نہ
کھائیں کبھی اُن میں جان نہیں آتی۔ مگر بعض لاغر اندام لوگ ایسے بھی ہیں
جو مناسب تدابیر سے موٹے تازے ہو سکتے ہیں۔ ایسے آدمی زیادہ تر

... بطریقہ کثرت مشقت کرنے - کثرت مطالعہ - طبیعت پر فکر کے غالب آجانے یا نیند بھر کر نہ سونے سے سوکھ جاتے ہیں -

دُبلے اور لاغر لوگوں کا علاج موٹے اور تنومند اشخاص کے علاج سے برعکس سمجھنا چاہیئے - تھکانیوالی ورزش اور طاقت سے زیادہ محنت و مشقت نہ کریں - ۱۰ گھنٹہ سویا کریں ہر وقت ہشاش بشاش رہنے کی کوشش کریں اور چرب اور مرغن غذا کھائیں جس سے خوب چربی پیدا ہو - مسکہ - تیز شراب - چائے - قہوہ اور کیلے و ترش پھل نہ کھائیں - سب سے زیادہ فکر کو پاس نہ پھٹکنے دیں - یہ مثل بالکل سچی ہے کہ "قہقہہ لگاؤ اور موٹے ہو"۔

بیالیسواں باب

کُب نکلنا اور اُسکا علاج

کُب زیادہ تر ایسے لوگوں کے نکلتا ہے جو بیٹھے بیٹھے کام کرتے ہیں لیکن بعض اوقات صحت کی خرابی سے بھی کمر جھک جاتی ہے -

اس معمولی جسمانی نقص کے رفع کرنے کے لئے ایک قسم کے بریسز (بند) عام طور پر فروخت ہوتے ہیں جو واقعی نہایت مفید ہیں - البتہ پورے طور پر فائدہ اُٹھانے کے لیے ہدایات ذیل پر عمل کرنا چاہیئے -

ہمیشہ سیدھے اور تن کر بیٹھنے کی کوشش کریں - چلتے وقت سینہ نکال کر چلا کریں - سخت بستر پر سوئیں اور سر کے نیچے پتلا تکیہ رکھا کریں - اگر

کے لئے ڈمبل کی ورزش نہایت ہی مفید ہے

تینتالیسواں باب

سینہ کس طرح کشادہ کر سکتے ہیں

سینہ بڑھانے کے لئے بہترین وقت عنفوان شباب ہی کیونکہ اُسوقت پسلیاں لچکدار اور ملائم ہوتی ہیں۔ اور اعصاب سینہ کی ورزش کرنے سے باسانی چھاتی بڑھ سکتی ہے۔ تاہم عمر زیادہ ہو جانے پر بھی ہمیں مایوسی کو دل میں جگہ نہیں دینی چاہیئے۔ کیونکہ مناسب تدابیر سے سب کچھ ممکن ہے۔

سانس پھیلانیوالی ورزشیں کشادگی سینہ کے لیئے نہایت مفید ہیں اور ایک مشہور مصنف لکھتا ہے کہ میں نے کمزور اور بیمار بچوں کو اس قسم کی باقاعدہ ورزش کرنے سے جوانی میں خوب توانا اور تندرست دیکھا ہے۔ ایسی ورزش سے کمر سیدھی بازو گول اور گردن صراحی دار ہو جاتی ہے۔ سر اوپر کو اُٹھا ہوا رہتا ہے اور سینہ نکل آتا ہے۔ ایسی ورزش کے لئے ہمیں زیادہ وقت صرف کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ ہم ایسی ورزش کر سکتے ہیں جس میں علیحدہ وقت نکالنے کی پابندی نہیں کرنی پڑتی۔ مثلاً جس وقت ہم باہر نکلیں تو ہم

[illegible] پھیپھڑوں میں صاف اور تازہ ہوا بھر سکتے ہیں اور مکان

پر واپس آنے تک اس عمل کو بلا تکلیف جاری رکھ سکتے ہیں۔ دوسرے ہمیں

خیال رکھنا چاہیئے کہ اوپر کے دھڑ میں خم پڑنے سے وجاہت اور خوبصورتی میں

فرق آجاتا ہے اور صحت کو سخت نقصان پہونچتا ہے۔ پس جب تن کر چلنے اور سیدھا

رہنے کی عادت پڑ جائے تو اس خیال کو خیرباد کہہ دیں۔

سینہ بڑھانے کے اور طریقے ڈمبل کی ورزش کشتی چلانا۔ ڈنڈ پیلنا وغیرہ

ہیں جس میں سہولت ہو کریں۔

چالیسواں باب

کمر کو کس کر پیٹی باندھنے کے نقصانات

پتلی کمر کچھ خوبصورتی میں داخل نہیں ہے۔ زہرہ کا مشہور زمانہ کا خوبصورت

بُت دیکھو کیا اُسکی کمر پتلی ہے۔ ہم چینی عورتوں پر تو جو اپنے پاؤں لوہے

کی جوتیاں پہنکر چھوٹے کر لیتی ہیں ہنسا کرتے ہیں۔ لیکن اپنی مستورات کی خبر نہیں

لیتے جو کمر پتلی کرنے کے شوق میں پیٹی کستے کستے کمر کے ساتھ اندرونی اعضا کو بھی

بگاڑ لیتی ہیں۔

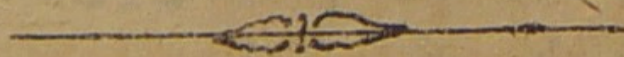
جسم کے اندرونی اعضا دبتے دبتے ایسے کمزور اور خراب ہو جاتے

ہیں کہ اپنا قدرتی فعل پورا نہیں کر سکتے۔ جس کا نتیجہ صرف عام صحت کی

[illegible]

قدیم سے لیکر آجتک تمام اطبا اور حکما کمر کسنے کی مخالفت کرتے آئے ہیں زمانہ حال کے ڈاکٹر بھی گلا پھاڑ پھاڑ کر اس بد عادت کے نقصانات جتا رہے ہیں۔ مگر ناقص العقل طبقہ نسوان نے ایک کان گونگا اور ایک بہرہ کر رکھا ہے اور ذرا متوجہ نہیں ہوتیں۔

ڈاکٹر ٹی جی ٹامس عورتوں کے مخصوص امراض کا ذکر کرتے ہوئے نہایت افسوس سے لکھتے ہیں کہ زنانہ امراض کی کثرت کا بڑا سبب انکا فیشن ایبل لباس ہے۔ تنفس کی باقاعدہ آمد و رفت کے لئے سینہ کا اندرونی اور بیرونی فعل بے روک ٹوک طبعی طور پر ہونا چاہئے خصوصاً سینہ کے نیچے کے اعضا جو آلات تنفس کے بالمقابل ہیں کھلے رہنے چاہئیں پس یہ حماقت نہیں تو اور کیا ہے کہ تنگ و چست لباس محض فیشن کی پابندی اور نمایش کے خبط سے پہنکر بھلی چنگی جان کو روگ لگا لیا جائے اسی طرح ڈاکٹر سیمویل کینیڈی کہتے ہیں کہ تنگ و چست لباس اور پیٹی کے باندھنے سے صرف یہی نہیں ہوتا کہ چھاتی پچک جائے بلکہ امراض رحم حیض کی خرابی تپ دق اور سل امراض قلب اور ریڑھ کی ہڈی کے بگاڑ کے ۲۵ فیصدی کیس تو ضرور اس فیشن کی بدولت ہوتے ہیں۔

پس ہر ڈاکٹر طبیب ۔ ماں باپ ۔ خاوند ۔ بھائی اور اڈیٹر اخبار کا فرض ہے کہ حتے الوسع اس بد عادت کے ترک کرانے اور ناگہانی آفت کے سر سے ٹالنے کی دل و جان سے کوشش کرے۔

پینتالیسواں باب

ہاتھوں کی احتیاط

ہاتھوں اور ناخنوں کی حالت سے ہر شخص کا پیشہ اور رتبہ الگ پہچانا جاتا ہے اگر ہاتھ ایمانداری سے محنت مشقت کرکے کمانے میں کھردرے اور سخت ہو جائیں تو اسمیں کچھ ذلت یا بےعزتی نہیں ہے۔ اور میرے خیال میں تو اگر محنت مزدوری کرنیوالے ذرا احتیاط اور صفائی کا خیال رکھیں تو اُنکے ہاتھ بھی ملائم اور صاف رہ سکتے ہیں۔ خوبصورت ہاتھ نازک اور گوشت دار ہوتے ہیں رنگت سرخی مائل سفید ہو اور اُنگلیاں گاؤدم ناخنوں کیطرف سے پتلی ہونی چاہیئیں۔

جب ہاتھوں کی جلد کام کرنے سے کھردری اور سخت ہو جائے تو مناسب احتیاط اور تدبیر سے درست ہو سکتی ہے۔ دستانے باقاعدہ پہننے سے جلد ملائم اور سفید رہا کرتی ہے۔ عرق لیموں اور گلیسرین ہموزن لیکر ذرا سہاگہ ایزاد کریں اور کبھی کبھی ہاتھوں پر ملا کریں اس سے بھی جلد صاف اور ملائم ہو جائے گی۔ منہ ہاتھ دھونے کے لئے عمدہ قسم کا صابون استعمال کیا کرو کیونکہ جن صابونوں میں سوڈا زیادہ ہوتا ہے اس سے جلد کھردری اور خشک ہو جاتی ہے۔ سرد پانی کی نسبت گرم پانی سے ہاتھ اچھی طرح صاف ہوتے ہیں لیکن گرم پانی سے دھو کر بعد میں ٹھنڈے پانی سے ہاتھ صاف کرنا

علاج نہیں ہے۔ جلد پر سے سیاہی وغیرہ کے دھبے دور کرنے کے لئے سپرٹ ہارٹ سورن استعمال کرنی چاہیئے۔

چھیالیسواں باب

ناخنوں کی احتیاط

ہاتھوں کی خوبصورتی میں ناخنوں کو بڑا دخل ہے۔ خوبصورت ناخن بیضوی، آبدار اور سُرخی مائل سفید ہوتے ہیں۔ ناخن نہ تو زیادہ بڑھانے چاہیئیں نہ زیادہ ترشوانا اچھا ہے۔ کیونکہ انگلیوں کے سرے ناخنوں سے ہی محفوظ رہتے ہیں اور کھُردرے اور چوڑے ہونے نہیں پاتے۔ ناخنوں کو اوپر سے چھیلنا یا سروں پر سے سخت کھال کا نوچنا مضر ہے۔ ناخن درست رکھنے کے لئے ناخن تراش بہت اچھا ہے اور صاف سفید رکھنے کے لئے مرکب ذیل نہایت مفید ہے *

نسخہ

سلفرک ایسڈ ڈایلوٹ ۲ ڈرام۔ ٹنکچر مرّہ۔ ایک ڈرام۔ آب باران ۴ آونس
پہلے صابن سے ناخن صاف کریں۔ اور پھر انگلیاں مکسچر مذکورہ بالا میں تھوڑی

سینتالیسواں باب

بازو اور کلائی

عورت کے سوکھے بازو اور ہڈی نکلی ہوئی کلائی کیسی بدنما معلوم ہوتی ہے بازوؤں کی خوبصورتی کے لیئے پٹھے مضبوط ہونے چاہیئیں ایم چارلس پلینک جو فرانس کے نامی گرامی اشخاص میں سے ہیں فرماتے ہیں کہ سوکھے ہوئے بازو صحت کی خرابی اور خلقی کمزوری کا نتیجہ ہیں اور انکی درستی کیلئے ورزش نہایت ضروری ہے خاصکر ڈمبل کی ورزش اور کشتی چلانا نہایت مفید ہے۔ خوبصورت بازو شانہ سے کلائی کیطرف گاؤدم ہوتا چلا آتا ہے اور کلائی گو نازک اور پتلی ہونی چاہیئے پر ذرا ایسی کہ ہڈیاں ہی نکلی ہوئی نہ ہوں

اڑتالیسواں باب

پاؤں کی احتیاط

ہی ایسے ہونگے جنہیں کسی نہ کسی قسم کی پاؤں کی تکلیف نہ ہو۔

تنگ اور بے موزوں بوٹ اور جوتیاں پہننے سے عموماً آنٹیں پڑ جاتی ہیں۔ گوشت پس جاتا ہے کھال اڑ کر چھالے پڑ جاتے ہیں جوڑوں پر ورم ہو جاتا ہے۔ ناخن گوشت میں گھس جاتے ہیں سخت اور پتلی نوک کے بوٹ یا پتلے پنجے کی جوتیاں ہرگز پہنی نہیں چاہئیں کیونکہ ایسی جوتیوں چینی عورتوں کیطرح پاؤں بھچا رہتا ہے اور سخت تکلیف ہوتی ہے۔ بوٹ اور جوتیوں کے بعد تکالیف پا کا دوسرا بڑا سبب موزے اور جرابیں ہیں۔ اسمیں یہ خیال رکھنا چاہئے کہ بہت چست نہوں اور سیونیں زیادہ اندر کو ابھری ہوئی نہ ہوں۔

پیروں کو صاف اور اچھی حالت میں رکھنے کیلئے نہایت مفید اور سہل ترکیب یہ ہے کہ اکثر دفعہ گرم پانی میں نمک ملا کر دھویا کریں یہ عمل زیادہ تر ان لوگوں کے مفید ہے جنکے پاؤں نازک ہوں اور تکان زیادہ محسوس ہوتا ہو۔

یوں تو امراض پا بیشمار ہیں اور بہت سے لوگ طرح طرح کی تکلیفوں میں مبتلا رہتے ہیں مگر اس میں مختصراً چند عام شکایتوں کا ذکر کیا جائیگا۔

اس تکلیف میں مبتلا رہتا ہے - وحشی قوم اسکے نام سے بھی واقف نہیں - اسکا سہل اور سیدھا سادا علاج جسکی سر بنجمین جیسے مشہور ڈاکٹر بھی تصدیق کرتے ہیں یہ ہے کہ جائے ماؤف پہ ملائم اور باریک چمڑہ کا گول گھتہ سا کتر کر لگاویں اور بیچ میں چھالے کے برابر سوراخ کر دیں تاکہ چھالے کا منہ برابر نکلا رہے -

دوم ورم ایڑی - ایڑی اکثر سوج جاتی ہے اور بعضدفعہ پک بھی جاتی ہے - اسکا سب سے بہتر علاج یہ ہے کہ حتی الامکان چلنے پھرنے سے باز رہیں اور ورم کی جگہہ آیوڈین لگائیں -

سوم بوائیان - اکثر موسم سرما میں پاؤں پھٹ جاتے ہیں اور انگلیوں انگوٹھے اور ایڑیوں میں سردی کی شدت سے دوران خون رک جانے سے جلد پھٹکر خون نکلنے لگتا ہے جسے بوائی کہتے ہیں - چاہیئے کہ اونی موزے - اور جرابیں پہنیں اور جسوقت پاؤں ٹھنڈے ہوں تو آگ سے نہ سیکیں موم روغن یا مرہم آیوڈین ملنا چاہیئے -

چہارم سیت - گرمی کے موسم میں بعض آدمیوں کے پاؤں میں بودار پسینہ بکثرت آتا رہتا ہے جوتیوں میں کیچڑ سی ہو جاتی ہے - اور بو سے پاس بیٹھنے والوں تک کو گھن آتی ہے اسے سیت کہتے ہیں - جن لوگوں کو یہ شکایت ہو انہیں چاہیئے کہ کھلے پنجے کی ہلکی جوتی پہنیں - اور گرم پانی میں کلورائڈ آف لائم ملاکر پاؤں دھویا کریں -

بعض آدمیوں کے ناخن گوشت میں گھس جاتے ہیں اور بڑھنے پر سخت تکلیف ہوتی ہے - اسکا علاج یہ ہے کہ ناخن کو بیچ میں سے چھیلکر ایسا پتلا کرلیں کہ آسانی سے مڑ سکے اور بڑھے حصہ کو کاٹ ڈالیں - اس شکایت سے محفوظ رہنے کی ترکیب یہ ہے کہ چوڑے پنجے کی جوتیاں پہنا کریں -

پچاسواں باب

چہرہ کے خط و خال سے اوضاع و اطوار معلوم کرنا اور علم قیافہ پر سرسری نظر

چہرہ بھی ایک کھلی ہوئی کتاب ہے۔ بدمعاش اور اشراف چہرہ سے الگ پہچانا جاتا ہے۔ کوئی بدمعاش کیسا ہی ناز و نعمت میں پلا ہوا کیوں نہ ہو بُرا خط و خال چھپائے نہیں چھپ سکتا۔ اور کبھی نہ کبھی ظاہر ہوئے بغیر نہ رہیگا۔ پس علم قیافہ وہ علم یا فن ہے جس سے ہم چہرہ انسانی کی کھُلی ہوئی کتاب کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔ سولن کا جو یونان کے سات مشہور حکما میں سے ہے قول ہے "کہ اپنے آپ کو پہچان"۔ مگر علم قیافہ سے یہی نہیں ہوتا کہ ہم صرف اپنی حالت ہی کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ بلکہ یہ وہ علم ہے کہ جسکی مدد سے ہم اَوروں کی بھی وہ باتیں معلوم کر سکتے ہیں جو بعض حالتوں میں نہایت کارآمد ثابت ہوتی ہیں۔

علم قیافہ کے مشہور عالم لوٹیر نے لکھا ہے کہ میں سحر یا جادو نہیں سکھاتا اور اس راز کا سربستہ رہنا ہی مناسب سمجھتا ہوں کیونکہ اس راز کے کھولنے میں فائدہ کم اور نقصان ہزار گُنا ہے بلکہ میں وہ علم سکھاتا ہوں جس سے تھوڑا بہت سب واقف ہیں اور میرے قیاسات و مشاہدات کے نتائج بیان کر سکتے ہیں

کی طرح وہی کیفیت معلوم کرتا ہے اور ہر شخص کی طبیعت میں علم قیافہ کا ایک خاص
احساس ضرور ہوتا ہے بلکہ یہ سمجھنا چاہئے کہ اس احساس کا ہونا ایسا ضروری
ہے جیسا کہ ایک صحیح و سالم انسان کے چہرہ پر دو آنکھیں - ظاہر ہے کہ
ہم آپس میں ایک دوسرے سے ملنے پر اپنی عقل و سمجھ کے موافق اوروں کی
نسبت اچھا یا بُرا خیال ضرور کرتے ہیں - پس اگر قیافہ علمی صورت اختیار
نہ بھی کرتا تو بھی فطرتی طور پر جیسا کہ بہت سے آدمی سرسری نظر سے ہی
سرشت انسانی کا پتہ لگاتے ہیں - ہم اس احساس سے برابر مستفیض ہوتے رہتے
اور وہی نتیجہ نکلتا جو اس سوال کو علمی صورت میں لانے سے مرتب ہوا ہے ۔

پنولین اعظم کہا کرتا تھا کہ "جب مجھے کوئی اہم کام پیش آتا ہے تو میں اسکے لئے
ہمیشہ ایک ایسا خواندہ شخص منتخب کرتا ہوں جسکی ناک خوب لمبی ہو کیونکہ یہ میرا ذاتی
تجربہ ہے کہ جسکی ناک لمبی ہوتی ہے اُسکا دماغ بھی ضرور صحیح ہوتا ہے"
مشہور ہے اور سب جانتے ہیں کہ تقریباً تمام مشاہیر لمبی اور کھڑی
ناک والے ہی ہیں - پروفیسر لیوٹیر فرماتے ہیں کہ چھوٹے نتھنے پست ہمتی
اور ڈرپوک طبیعت ظاہر کرتے ہیں اور بڑے نتھنے ذکاوت و تیز فہمی کی علامت ہیں

نظرت اور سید ھے سادے کام کو خواہ مخواہ ٹیڑھا کرنے کا میلان ظاہر کرتی ہے۔
ٹیگلیا کوزی لکھتا ہے کہ جسکی ناک کی پھنک پتلی اور نکیلی ہو وہ ضرور مغلوب الغضب ہوتا ہے۔ موٹی اور پھیلی ہوئی ناک ہروقت بُرے خیالات میں منہمک رکھتی ہے شیر اور ملیشیا کے کتوں کی سی پُرگوشت موٹی ناک جُرات اور دلیری ظاہر کرتی ہے۔ آگے کو جھکی ہوئی ناک شاہانہ مزاج اور عالی دماغی کی دلیل ہے جسکی ناک دائیں یا بائیں طرف جھکی ہوئی ہو اُسکا باطن ضرور خراب اور قلب سیاہ ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کی ناک طوطے کی چونچ کے مشابہ ہوتی ہے اور وہ ضرور باتونی ہوتے ہیں۔

باونواں باب

دہن۔ ہونٹ۔ دانت اور ٹھوڑی

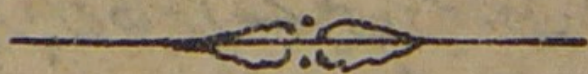
لیوٹیر نے کہا ہے کہ جیسے ہونٹ ہونگے ویسی ہی خصلت ہوگی سخت ہونٹ مستقل مزاجی۔ کمزور اور جلد حرکت کرنیوالے ہونٹ۔ طبیعت کی کمزوری اور چڑچڑاپن ظاہر کرتے ہیں۔ موزوں اور کشادہ ہونٹ جنکی درمیانی سطح پر دونو طرف یکساں خم کھائی ہوئی ہو گو عیش و راحت

خوش انتظامی اور صاف معاملگی کی دلیل ہیں۔ اوپر کو اٹھے ہوئے ہونٹ محبت بہانہ بازی۔ غرور اور کینہ توزی پر دلالت کرتے ہیں۔ موٹے اور پُر گوشت ہونٹ نفس پرستی اور کاہلی اور کھنچے ہوئے ہونٹ حرص و لالچ اور فکرمندی ظاہر کرتے ہیں۔ جسکے ہونٹ مُنہ بند رہنے کے وقت بالکل ملے ہیں اور بیچ میں ذرا بھی درز نہ رہے تو سمجھنا چاہیئے کہ یہ شخص دوراندیش۔ محتاط۔ اور مستقل مزاج ہے۔

اگر اوپر کا ہونٹ لٹکا ہوا ہو تو نیک مزاجی کی اور نیچے کے ہونٹ بیچ میں اگر گڑھا پڑا ہوا ہو تو غیور طبیعت کی دلیل سمجھنی چاہیئے۔ تنگ دہن بردباری اور علوہمتی کی علامت ہے۔

لمبے دانت کمزوری اور بزدلی ظاہر کرتے ہیں۔ میں نے آجتک کوئی شخص ایسا نہیں دیکھا کہ جسکے دانت سفید صاف اور باقاعدہ ہوں۔ اور ہونٹ کھُلتے ہی موتیوں کی سی لڑی نظر آتے اور وہ نیک مزاج دیانت دار راستباز اور باوفا نہ ہو۔

نکیلی ٹھوڑی بالعموم ذہین اور چالاک لوگوں کی ہوتی ہے۔ گو میں نے بعض نہایت لائق لوگوں کی ٹھوڑی بھی ایسی دیکھی ہے۔ پُرگوشت موٹی اور پھولی ہوئی بسیارخوری ظاہر کرتی ہے۔ مستقل مزاج۔ خوش اخلاق لوگوں کی ٹھوڑی زاویہ نما ہوتی ہے۔ پھیلی ہوئی ٹھوڑی سردمہری اور خشکی کی چھوٹی ٹھوڑی بزدلی کی اور گول گڑھا پڑی ہوئی ٹھوڑی حیا و مروت کی یقینی علامت ہے۔

تریپنواں باب

آنکھیں اور بھویں

پروفیسر لیوٹیر کہتے ہیں کہ نیلی پُتلی والے بھوری اور سیاہ پتلی والوں کی نسبت کمزور نازک مزاج اور فرمانبردار ہوتے ہیں اور گو بعض نیلی پتلی والے شہ زور اور طاقتور بھی ہیں مگر میرے خیال میں بھوری پُتلی والے زیادہ طاقتور فرد اور عقیل ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر لیسک کہتے ہیں کہ بھوری پتلی والے عموماً ذکی الفہم باہمت ہوتے ہیں۔ اور گو خشک مزاج معلوم ہوتے ہیں پر ہر طرح قابل اعتماد ثابت ہوئے ہیں۔ اگر تم با مروت اشخاص کی پُتلی پر ذرا غور کرو تو ضرور میرے خیال کی تائید کروگے۔

مسٹر بفن کہتے ہیں کہ سیاہ پتلی جرأت صداقت۔ پاس عزت اور مستقل مزاجی ظاہر کرتی ہے چھوٹی اور اندر کو دھسی ہوئی آنکھیں خود پسندی۔ مخالفت۔ سازش اور شرارت پر دلالت کرتی ہیں۔ لالچی اور طامع لوگوں کی آنکھیں بڑی اور خاصکر ابلی ہوئی ہوتی ہیں۔ جلد جلد حرکت کرنیوالی آنکھیں۔ شرارت فکر و تردد اور بصارت کی کمزوری ظاہر کرتی ہیں۔ طاقتور اور جری لوگوں کی آنکھیں سرخ ہوتی ہیں۔ دلیر جیالے جوش طبیعہ۔ اُولوالعزم لوگوں کی آنکھیں آبدار اور بطئی الحرکت ہوتی ہیں جن کے گھورنے سے دشمن بھی خوف کھاتے ہیں۔

غصہ کی حالت میں بھووں میں بل پڑ جاتا ہے - رنج و غم کی حالت میں نیچے کو جھک جاتی ہیں اور خوشی کے وقت کھنچ جاتی ہیں - پروفیسر لیواٹیر کہتے ہیں کہ میں نے ایسا دور اندیش بردبار اور صاحب عقل کوئی شخص نہیں دیکھا جسکی بھویں ہلکی اور زیادہ اونچی ہوں - گو بعض صفراوی مزاج اور غصہ ور لوگوں کی بھویں بھی کمزور اور ہلکی ہوتی ہیں بلکہ اکثر و بیشتر دیکھا جاتا ہے کہ کمزور اور بلغمی مزاج لوگوں کی بھویں عموماً ہلکی ہوتی ہیں -

آنکھوں کے جتنے قریب بھویں ہونگی اُتنی ہی طبیعت میں دور اندیشی - مستعدی اور مستقل مزاجی ہوگی اور آنکھوں سے جتنی دور ہونگی اُتنا ہی وہ شخص متلون مزاج جلد باز اور پست ہمت ہوگا -

مسٹر ہوارٹ کہتے ہیں کہ سر کی بیرونی ساخت کُرہ ارض کی طرح دونوں طرف سے ذرا دبی ہوئی ہونی چاہئے اور پیشانی اور گدّی کی طرف سے ذرا اُبھری ہوئی چپٹی اور پھیلی ہوئی پیشانی یا گُدی کیطرف سے سر کا دبا ؤ اچھی علامت نہیں - اگر پست قد اور منحنی آدمی کا سر ذرا بڑا اور طویل القامت و تنومند شخص کا سر ذرا چھوٹا ہو تو خوش نصیبی کی علامت سمجھنا چاہئے -

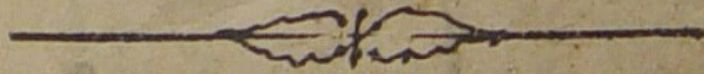
... کی مختلف قسمیں ہیں۔
پیشانی جتنی لمبی ہوگی اُتنی ہی عقل تیز اور پھرتی چالاکی کم ہوگی۔ جسقدر پیشانی تنگ اور سکڑی ہوئی ہوگی اسیقدر استقلال اور بردباری زیادہ اور زندہ دلی کم ہوگی۔ جتنی پیشانی خمیدہ ہو اور کونے نکلے ہوئے نہوں اُتنا ہی طبیعت میں رحم اور نرمی زیادہ ہوگی۔ اگر بالوں سے لیکر بھوؤں تک پیشانی عمودی ہو اور کہیں ذرا سا خم یا اُبھار نہو تو سمجھ لو کہ یہ عقل سے محروم ہے۔ سیدھی محراب نما پیشانی طبیعت کی کمزوری جلدبازی اور بیوقوفی کی علامت ہے۔ جس شخص کی پیشانی پر بہت سی گرہیں پڑی ہوتی ہوں۔ وہ ضرور سخت تُند مزاج ظالم۔ طاقتور چالاک بردبار اور گھُنا ہوتا ہے +

شریف اور نیکدل لوگوں کی پیشانی محراب دار اور کنپٹی کی ہڈی ذرا اُبھری ہوئی ہوتی ہے۔ جس شخص کی پیشانی صاف چکنی اور کشادہ ہو اور بیچ میں ایک نیلا سا نشان رگوں سے بن گیا ہو تو اُس میں ذکاوت و عقل غیر معمولی ہوگی اور نہایت فیاض اور شوقین مزاج ہوگا۔

پچپنواں باب

بالوں کا رنگ اور بناوٹ

باریک اور کمزور بالوں والے نازک مزاج کمزور ڈرپوک اور ذرا اسی بات میں
گھبرا جانے والے ہوتے ہیں کوئی سیاہ اور گھنگروالے بالوں والا آدمی
بزدل - نازک مزاج اور ڈرپوک نہیں ہوتا - چھوٹے سخت کالے گھنگروالے
بالوں والے شاذونادر ہی زودرنج ہوتے ہیں + برخلاف اسکے گھنے اور نرم بال
والے نہایت زودرنج ہوتے ہیں اور طبیعت میں استقلال بہت کم ہوتا ہے سفیدی
مائل بالوں والے کبھی بددیانت اور بے ایمان نہیں ہوتے اور اکثر یہ عیب اور بعض سیاہی
مائل بھورے یا کالے بالوں والوں میں پایا جاتا ہے - لمبے بالوں والے مرد ہونے
کی بجائے زیادہ تر زن صفت ہوتے ہیں -

حکیم ارسطو کا قول ہے کہ جس طرح کمزور بال بزدلی کی علامت ہیں اسی طرح سخت
بال جرأت اور دلیری ظاہر کرتے ہیں اور یہی اصول حیوانات پر حاوی ہے -
ہرن - خرگوش اور بھیڑوں کے بال دیگر حیوانات کی نسبت کمزور اور ملائم ہوتے
ہیں - برخلاف اسکے شیر ریچھ وغیرہ درندے جو طاقتور اور دلیر ہوتے ہیں سخت
بال رکھتے ہیں +

خوبصورتی اور بدصورتی

[ناظرین اب تک حرف خوبصورتی کی نسبت دلکش باتیں سنتے آئے ہیں۔ واقعی خوبصورتی ایک ایسی پیاری شے ہے۔ کہ اس کی نظیر کے لیے اسے ہی پیش کرنا پڑتا ہے۔ لیکن جس طرح ہر تصویر کے دو رخ ہوتے ہیں۔ اور ایک رخی تصویر قبولیت عامہ حاصل نہیں کر سکتی۔ اسیطرح خوبصورتی کی ایک معکوس تصویر بھی ہے جسکے ناگوار نام سے تمام دنیا ناواقف ہے۔ اور وہ ناگوار نام کیا ہے؟ بدصورتی۔ پس مناسب معلوم ہوتا ہے کہ پچھلے ورقوں میں تصویر کا روشن پہلو دکھانے کے بعد چند صفحے بدصورتی کی نذر بھی کیے جائیں۔ جو رسالہ دلچسپ سے نقل کیے جاتے ہیں۔ مترجم]

بدصورتی اُٹھی سب کو جھک کر سلام کیا۔ رنگت بالکل سیاہ ہے۔ ناک بہت موٹی۔ اور چوڑی چپٹی۔ نتھنے چوڑے چکلے۔ کہ پاؤں کا انگوٹھا آسانی سے آجاوے۔ دہانہ آدھے رخساروں تک چرا ہوا۔ آنکھیں تین تین اُنگل اندر دھنسی ہوئیں۔ دو دو انچ موٹے ہونٹھ۔ چہرہ پر چیچک کے اسقدر داغ۔ کہ سیر بھر قیمہ بھرا جاوے۔ تو بھی رفو نہ ہوں۔ کدال (پھاوڑے) جیسے دانت۔ اور کہنے لگی۔

حضرات! تم میری صورت کو نفرت کی نظر سے دیکھ دیکھکر ہنس رہے ہو۔ تم خوب سمجھ لو۔ کہ میں نے اپنی صورت کو آپ نہیں بنایا ہے۔ اگر صورت بنانا

اپنے سے بھی بدتر - تم مجھہ پر نہین ہنستے بلکہ اسپر ہنستے ہو - جس نے میری صورت
کو بنایا - تم غور کرو - مجھے اُس سے جسکو تم بدصورتی کہتے ہو ذرا بھی غم نہین ہے -
اول تو خدا نے میرا چہرہ میری آنکھون کے سامنے نہین بنایا - بلکہ تمہارا چہرہ میرے
سامنے ہے - اور میرا چہرہ تمہاری آنکھون کے سامنے - اگر رنج محسوس ہوتا ہوگا - تو تم
کو ہوتا ہوگا - مجھے ذرا بھی رنج نہین ہے - معلوم نہین - کہ تم اپنے چہرون کو کیون خوبصورت
کہتے ہو - مین نے تو کئی دفعہ غور کر کے یہ نتیجہ نکالا ہے - کہ خداوند کریم نے تمہارے
گنا ہون کے بدلے تمہارے چہرہ کو اس طرح بنا دیا ہے - مین پوچھتی ہون - رنگت
کالی اچھی ہوتی ہے - یا گوری چٹی - مین کہتی ہون - کوئی بھی فرد بشر ایسا نہیں ہوگا
جو یہ نہ کہے - کہ کالی رنگت پختہ اور پکی ہوتی ہے - دہوپ - سردی - گرمی خواہ کتنا
ہی صدمہ پہونچاوے - اسمین کچھہ بھی فرق نہین آتا - بلکہ کچھہ اور سیاہ ہوجاے
تو تعجب ہے - تمہاری سفید رنگت جیسی بچپن مین نکھری ہوتی ہے - اسقدر جوانی
مین نہین رہتی - اور جسقدر جوانی مین رہتی ہے - بڑھاپے مین نہین رہتی - غم و فکر
دُکھہ بیماری مین بدل کر سیاہی مائل ہوجاتی ہے - یا کالے کالے دھبے پڑ
جاتے ہین - جس سے دیکھنے والون کو نفرت ہوتی ہے - پس اسکو تم اچھا کہتے ہو -
ناک - خدا نے صرف سانس لینے کو بنائی ہے - تمہاری ناک ایسی دھنسی
ہوئی ہے - کہ سانس بھی مشکل سے آتی ہے - تم مجھ سے دو دو میٹھے ہوئے ہو
تاہم تمہاری سانس کی آواز اس طرح آرہی ہے - جیسا سخت گرمی کے موسم مین
بھینسا دھوپ مین بیٹھا ہوا ہانپ رہا ہو - تم لوگون کو اسی وجہ سے سوئے
تنفس اور دم کشی کی بیماری ہوجاتی ہے - مگر معلوم نہین حکیم ڈاکٹر تمہارے
نتھنون کو چیر کر یا حلق مین ٹیوب لگا کر تمہارا کیون علاج نہین کرتے - حالانکہ انکے
ادنے آدمی جب اُسکا گھوڑا یا گدہا تنگی تنفس سے دم کشی کرتا ہے تو اُسکا ناک چیر
ڈالتے ہین - یا حلق مین ٹیوب لگا دیتے ہین - اور اس نقص کو رفع کر لیتے ہین *

اب دہانہ کو لو - ایک تمہارا دہانہ ہے - کہ اسمین لقمہ بھی مشکل سے آتا ہے - اور کھاتے ہوئے منہ سالن سے لتھڑا پتھڑا جاتا ہے - بعض وقت بڑا کُرتے پر بھی گر پڑتا ہے - مگر ایک میرا دہانہ ہے - کہ سالن سمیت کٹورا بھی مُنہ مین کھ لون - تو آسانی سے آجاے ٭

تمکو زیادہ افسوس تو اُسوقت آویگا - جب مین کچھ طبی مسایل بیان کرون گی جسکا دہانہ بڑا ہوتا ہے اُسکا معدہ بھی بڑا اور قوی ہوتا ہے الا بلا کچا پکا خواہ کچھ ہی نگل جاے سب کو ڈال ڈالتا ہے - اگر تم کو یقین نہین آتا تو میرے ساتھ کھانا کھاکر امتحان کرلو - اور بھی باتین ہین - مگر انکے بیان کرتے ہوئے شرم دامنگیر ہے - کسیوقت تنہائی مین بتاؤنگی - بڑے دہانہ والی عورتون کے بچے ہمیشہ بہت آسانی سے پیدا ہوئے ہین -

آنکھین - خداوند کریم نے دیکھنے کے واسطے بنائی ہین - وہ لوگ بڑے خوش قسمت ہین - جنکی تمام عمر نظر یکسان قائم رہتی ہے - موٹی آنکھیں تھوڑی ہی عمر مین خراب ہوجاتی ہین - چنانچہ اسوقت بھی بہت سے موٹی آنکھون والے عینکین چڑھاے بیٹھے ہین - اسکی وجہ تم جانتے ہو - یا نہین - اگر جانتے ہوگے تو موٹی اور اُبھری ہوئی آنکھون کو کیون پسند کرتے تھے - اسکی یہ وجہ ہی کہ اُبھری ہوئی آنکھون پر شیڈ یعنے سایہ نہین ہوتا - دھوپ گرمی سردی اور ہوا اُن پر زیادہ اثر کرتی ہے - آنکھ کے سامنے کوئی سیدھی ترچھی چیز نکل جاے یا آجاوے - تو بھی اُسکو نقصان پہونچاتی ہے - بعض وقت گر پڑنے سے آنکھ کو صدمہ پہونچ جاتا ہے - ہزارون آنکھین اسطرح سے ضائع ہوگئی ہین - مگر جو گڑی ہوئی آنکھین ہون - اُنکو مشکل سے بھی کوئی صدمہ پہونچتا ہے - اگر تم یقین نہین کرسکتے - تو کسی ڈاکٹر سے پوچھ لو - ایک بات اور بھی بتلانا بھول گئی ہون - کہ میرے چہرہ کی سیاہ رنگت میری آنکھون کو بہت مدد دیتی ہے - کیا تم کو معلوم ہے - کہ آنکھون کے گرداگرد بھوین اور پلکین سیاہ کیون

کہ یہ سیاہ رنگ سفید رنگ کو جذب کرتا ہے - اور کوئی دوسری رنگت نہین کر سکتی
یہی وجہ ہے - کہ تمام بال رونگٹے تک سفید ہو جاتے ہین مگر پلکین اور بھوین سفید نہین
ہوتین - جب انسان اپنی طبعی عمر سے بھی متجاوز ہو جاتا ہے - تو کوئی کوئی بال سفید
ہونے لگتا ہے -

اب مین دانتون کی بابت پوچھتی ہون - اگر میرے دانت کدال ہین - تو
تم کو معلوم ہے کہ کدال کا کیا کام ہے - پتھر تک کو توڑ ڈالتی ہے - خدا نے دانت بھی
انسان کیواسطے ہتھیار بنائے ہیں - اور ایسے ہتھیار کہ جس وقت چاہین کام مین لے آوین -
خوبصورتی اور بدصورتی کا تمغہ خدا نے تو کیسکو نہین دیا - بلکہ ہر ایک ملک کی خوبصورتی
اور بدصورتی انکے خیالات پر منحصر ہے - ایک ملک والے جسکو خوبصورتی کہتے ہین - دوسرے
اُسکو بدصورتی - اگر تم میرے ساتھ افریقہ چلو تو مین تمہین بتلا دون - کہ وہ کیسے خوبصورت
کہتے ہین - یا ہمکو - سرد ملکون مین سیاہ پتلی اور سیاہ بالون کو بہت ہی بُرا سمجھتے ہین - پہلے
زمانہ مین تو اگر کوئی ایسا بچہ پیدا ہو جاتا تھا - تو منحوس سمجھکر زندہ درگور کر دیتے تھے -
مگر ہندوستان مین لاکھون روپیہ کا تیل بالون کے سیاہ کرنے مین خرچ ہوتا ہے اور جو
جھوٹے اشتہار دینے والے وارے نیارے کر رہے ہین - وہ الگ رہے - در اصل
بات یہ ہے - کہ جس ملک مین جس شکل شباہت کے زیادہ ہوتے ہین - اُسکو پسند
کرنے لگتے ہین - اور خوبصورت سمجھتے ہین - اور اگر ایک آدھ اُسکے برخلاف ہے تو اُسکو
دیوانہ بنا لیتے ہین - چونکہ میرا ٹائم ہو چکا ہے اسواسطے مین اپنی تقریر کو ختم کرکے التماس
کرتی ہون - کہ مین نے یہ تقریر کسیکے دل دکھانے کے واسطے نہین کی - بلکہ خوبصورتی کے
ذکر مین ذکر آ گیا ہے - براے مہربانی معاف فرما دین -

بدنمائی - بدنمائی تائید کیواسطے کھڑی ہوئی - اور عرض کیا کہ تم لوگون
نے ہمارے نام بھی بُرے رکھ لئے ہین - ہم تھوڑی ہین - اور تم زیادہ - اس
واسطے تمہارا غلبہ ہے - جو چاہو سو کرو - مگر اس بات کو یاد رکھو کہ جو چیز دنیا

وہ بد صورت نہین ہوتی -

خوبصورتی مین دنیا بھر کے عیب بھرے ہوئے ہین - شوخ چشمی - شرارت - غرور - تکبر - گستاخی - بے ادبی - بات بات پر اترانا - ان باتون مین اس قدر بڑھی ہوئی ہے - جسقدر اسکا حسن - اس خوبصورتی نے ہزارون گھر خاک سیاہ کر دیے - اسواسطے خداوند کریم نے اسکو زیادہ پائدار نہین بنایا - اسکی عمر بہت قلیل رکھی ہے - اگر تمام عمر اسکا قیام رہتا - تو خدا جانے کیا غضب ڈھاتی - مگر معلوم نہین کہ کیون لوگ اسپر گرویدہ ہین -

مین تمہارے سامنے کھڑی ہو کر اور اپنی حقارت کرنا نہین چاہتی - اور اپنی مہربان بدصورتی کی تائید کر کے رخصت ہوتی ہون -

خوبصورتی اپنی آب و تاب کے ساتھ اٹھی - اسکی نازک کمر ابھی ابھی بھی سیدھی نہین ہوئی تھی - کہ تمام حاضرین سرو قد اٹھ کھڑے ہوگئے - اور لگے چیرز پر چیرز دینے - جوان تو جوان بوڑھے ضعیف العمر بھی جنکے تمام عمر کے زہد و ریاضت نے انکے بدن تک کے رونگٹے بھی سفید کر دئے تھے - اور سیدھی کہین تام کو بھی نہین چھوڑی تھی - گھور گھور کر معلوم نہین کس طرح اپنے دل کو سمجھا رہے ہین - اور وہ عدم البصر جنکی تقدیر نے روز پیدایش سے ہی انکی نقد بصارت کو مفقود کر دیا ہے کف افسوس مل مل کر کہہ رہے ہین - کہ کوئی اہل ترس ہم کو تھوڑی دیر کے لئے عاریتاً ہی آنکھین کیون نہین دے دیتا - اور پھر وہی یہ کہہ کہہ کر خاموش ہو جاتے ہین - کہ ایسا کون سنگین دل ہے کہ ایسے نظارہ مین اپنے اوپر جبر کر سکے - پریسیڈنٹ اور سکرٹری تو بت بنے ہوئے سکتہ کے عالم مین کھڑے ہین - چارون طرف سے عجیب و غریب آوازین آ رہی ہین - کوئی کہتا ہے - کہ ناک کا نقشہ تو عجیب ہی پایا ہے - کوئی اسکی نزاکت اور ملاحت کی تعریف کر رہا ہے - کوئی رنگت کو گلاب کے پھول

نثار کر رہا ہے - کوئی غنچہ دہن کہ رہا ہے - کہ ہر چیز موزون ہے - ایک کہتا ہے
کہ اس موزونیت مین غضب کی کشش ہے - کہ مقناطیس کو بھی اپنی طرف کھینچ
لاتی ہے - ایک کہتا ہے - خود خدا نے اپنے ہاتھون سے بنایا ہے - دوسرا افسوس کے
لہجے مین کہتا ہے - کہ خدا مین بھی عجیب فیاضی ہے - کہ ایسی صورت اپنے ہاتھ سے
بنائے اور پھر اپنے سے جدا کر کے ہمارے نظارے کیواسطے بھیجدے - باوجود اسبات
کے کہ چارون طرف سے تعریفین ہو رہی ہین - مگر معلوم نہین اسکو کیون یہ باتین ناگوار
گذر رہی ہین - کہ وہ تیوری چڑھا کر بولی - مجھے نہ بناؤ - میرے منہ سے کچھ نہ کہلواؤ -

ع من خوب مے شناسم پیران پارسا را

مہربانی فرما کر اپنی تعریفین اپنے پاس رکھیئے - مجھے ذرا بھی انکی ضرورت نہین ہے - مین
انکی بڑی مشکور ہونگی جو اپنی تعریف بلکہ آوزون کی تعریف کے پشتارے کے پشتارے
باندہ کر لیجاوین - اور لاہور کے انارکلی کے بازار مین ڈال آئین - مگر مین اسی
مجلس مین جنہون نے اپنے آداب کا آپ ہی خون کر رکھا ہے - بغیر اسکے کہ ایک لفظ
بھی کہون - سٹیج کو چھوڑتی ہون -

میر مجلس ہزار منت و سماجت کرتا ہے اور طرح طرح سے سمجھاتا ہے - کہ قدم رنجہ
فرماؤ - ورنہ بدصورتی بازی جیت لیجاویگی - مگر وہ نہین مانتی اور کہتی ہے - کہ
پڑی بازی جیت لیجائے - کہان لیجاویگی - کون اسکو لیجانے دیگا - آپکا دم غنیمت
چاہیے - سکرٹری نے کہا - کہ تم کو اس بھری مجلس پر بھی رحم نہین آتا - آپکے مشتاق
کیسے ٹکٹکی باندھے آپکا انتظار کر رہے ہین (ہاتھ پکڑ کر) "اٹھو غصہ کو تھوک دو -
مان جاؤ" - وہ بگڑ کر بولی "پرے بھی ہٹو - مجھے ہاتھ نہ لگاؤ - خدا سے ڈرو - اپنے بڑھاپے
کو بھی لاج نہ لگاؤ - اور زیادہ مجھے نہ کہلواؤ" -

نگار عالم - بولی جانے دو بچھہ نہ کہو - بگڑ جائیگی - صلواتین سنائیگی - مین اسکی
قائمقام ہو کر کھڑی ہوتی ہون اور تمہاری درخواست کو پورا کرتی ہون (نگار عالم جسکا

صاحبان! اسوقت میری بہن خوبصورتی کے دشمنون کا مزاج کچھہ
ناساز تو نہین ہے - مگر ناساز کر دیا گیا ہے - اسکے بگڑنے کی یہ وجہ معلوم ہوتی
ہے - کہ تمام حاضرین نے اسکو نباتات جمادات حور قصور سے تشبیہہ دینی شروع
کی - اسکا دل جل گیا - اسکا جلنا اور ناراض ہونا بھی بجا ہے - وہ خوبصورتی
ہی کیا ہوئی - جسکی نظیر کہین مل سکے - آپنے میری مہربان بدصورتی کی تقریر سنی
یہ تو اسکا کہنا سچ ہے - کہ اُس نے اپنی صورت خود نہین بنائی - اسکا کوئی قصور نہین
ہے - ہماری بڑی غلطی ہوگی - اگر ہم اُسکو حقیر سمجھین - یا نفرت کی نظر سے دیکھین -
مگر مین اُسکے اس کہنے کو نہین مانتی - کہ اسکے حقیر سمجھنے مین فاعل حقیقی پر بھی کچھہ
الزام آتا ہے - جس نے اسکی تصویر بنائی ہے - جو مصور اچھی سے اچھی تصویر
بنا سکتا ہے وہ بُری تصویر بھی بنا سکتا ہے - اگر وہ کسی وجہ سے بُری تصویر بنائے
تو اُسپر کون الزام دہر سکتا ہے - اور کون کہہ سکتا ہے - کہ اُسکو اچھی صورت
بناتی نہین آتی - یا بھول کر بنا دی - میری سمجھہ مین بدصورتی کو اپنے سے کچھہ اوپر
نہین تو برابر مین تو ضرور جگہہ دینی چاہئے - تاکہ خوبصورتی کا حسن دوبالا ہو جائے
اور نظر بد کا خطرہ بھی جاتا رہے -

بدصورتی نے جو اپنے ناک - مُنہ آنکھہ کے حالات بتلائے - وہ انکے عمل ہین
نہ کہ خوبصورتی کے نشانات - گلاب کے پھول کو اسواسطے بدصورت کہین یا حقیر
جانین - کہ وہ تربوز سے چھوٹا ہے - یا تربوز اپنی خاصیت مین زیادہ کارآمد ہے
تو ہم اس جاہل گنوار کے مثل ہونگے - جس نے ایک باکمال رقاصہ کی نسبت
یہ سُنکر کہ وہ خوب ناچتی ہے کہا تھا - کہ وہ کیا ناچتی ہے - میری ایک لاٹھی
لگ جائے - تو ٹھیک ہو جائے - چیئرز -

بدصورتی نے اس قول کو کہ خوبصورتی مانی ہوئی چیز ہے - اسوقت تک مان
لیتی ہون - کہ وہ اسپر غور کرے - کہ وہ کیا چیز ہے - جس نے ہم سے یہ بات منوائی

کہ ہماری کثرت نے منوالیا ہے تو یہ تو خوبصورتی کے واسطے فخر ہے نہ کہ الزام -
ووٹ کی کثرت خواہ وہ ہمارے ملک کے ہوں - خواہ دوسرے علاقہ یا ملک کے
انکے واسطے عزت ہے - اس قول سے تو بدصورتی کی اَور بھی شکست ہے -

خوبصورتی کوئی ایسی شے نہین ہے کہ حرف تشبیہات سے اسکی تعریف
کرسکین - بلکہ اس مین ایسی باتین ہین کہ جنکے بیان کرنے کے واسطے دنیا بھر
مین کوئی لفظ نہین ہے - نزاکت - ملاحت - بشاشت - لطافت - موزونیت -
وغیرہ ایسے الفاظ ہین کہ کہین کہین سے مستعار لیکر لگائے جاتے ہین - اُسکی سچ
وصبح ہی نیاری ہے - جسکو انسان کی آنکھین ہی پاسکتی ہین - یہ کیا - اور بہی
بہت سی کیفیات ہین - جنکو ہم صرف الفاظ کے ذریعہ سے ظاہر نہین کرسکتے - حزن
اور غم - رنج وخوشی - میٹھاس کھٹاس کی ہم کیفیت بیان نہین کرسکتے - صرف اُسکے
آثار سے جو ہمارے الفاظ کی گرفت مین آسکتے ہین - بیان کیا کرتے ہین - دو
آدمی ایک ہی شباہت کے ہوتے ہین - مگر ہماری نظر معلوم نہین کس بات
پر غور کرکے نتیجہ نکال لیتی ہے - کہ ایک ایسا ہے - اور ایک ویسا - یہ بات بھی
بیان کرنے کے لائق ہے - کہ خوبصورتی سے ملک کو کیا فائدہ ہے یہ تو ظاہر ہی
کہ اس ملک کی آب وہوا نہایت خوشگوار ہوتی ہے - اور وہان کے آدمی
تندرست صحیح الجسم ہوتے ہین - اور جو آدمی تندرست اور صحیح الجثہ ہوتے ہین
وہ ذکی اور علم دوست بھی ہوگئے ہین - اور سیر وسیاحت کا بھی شوق رکھتے ہین -
مگر یہ معلوم نہین کہ سیر وسیاحت کا کیون شوق ہوتا ہے - یا تو انکو اپنی خوبصورتی
اپنے ملک مین چین نہین لینے دیتی - یا اپنے ملک کا چین لوٹ لاٹ کر سیر
ہوجاتے ہین اور آہستہ آہستہ دوسرے ملکون پر اپنا قبضہ جماتے ہین - اور
خصوصًا ایسے ملکون مین تو سب سے پہلے انکا پیش خیمہ آتا ہے - جہان بدصورتی
کا ہیڈ کوارٹر ہے - اور ان کی ان قیمتی چیزون کو جو انکی زمین دیا بہا دون

اپنے وطن مالوف کو پہنچ جاتے ہین - اور انکے واسطے صرف وہی چیزین چھوڑتے
ہین - جو انکی بدصورتی کو بلکہ اُسکے ساتھہ کمزوری کو بہی زیادہ بڑھا دیتی ہین
کسی فیملی کو دیکھو جسکے آدمی خوبصورت ہوتے ہین - انکے ساتھہ دوسرے
آدمیونکا ضرور لنس ہوتا ہے - اور اُنکے ساتھہ نشست و برخاست اور اُن
کے ساتھہ تعلق پیدا کرنے کو اپنا فخر سمجھتے ہین - چہوٹا بچہ خواہ کسیکا ہو - اسکا
خوبصورت اور بہولا بہالا چہرہ دیکھنے والون پر یہ تقاضا کرتا ہے - کہ گود
مین اُٹھالین - اور اُسکی بہولی بہالی باتین سُنین - ابہی ہمارے ملک مین
اسطرف توجہ نہین کہ کس طرح سے نسل مین خوبصورتی آتی ہے - یا آئی ہوئی
قائم رہتی ہے - اپنی دوسری چیزون کی بابت تو خیال پیدا ہو رہا ہے -
کہ گھوڑے - اور گائے - بھینس - بلی - کتے - نباتات جمادات وغیرہ وغیرہ
کی نسل مین ترقی ہو - ہم یہ نہین کہتے - کہ وہی قواعد جو بلی - کتے مین برتے
جاتے ہین - انسانون مین بھی ملحوظ رکھے جاوین - حاشا و کلا - اس مین تو
اس قدر نقص اور برائیان بہری ہوئی ہین - کہ اس قدر بلکہ اسکا عشر
عشیر بھی بدصورتی مین نہین ہین - البتہ اور بہت سی باتین جو میان
بیوی کے مختلط رہنے اور حمل کی حالت مین برتنے اور دودہ پلانے
اور پرورش کرنے مین ہین - اس کے علاوہ میان بیوی کے مناسب
جوڑ ملنے پر بھی منحصر ہین -

مال و دولت بھی خوبصورتی کا عجیب زیور ہے - جہان پر دولت اپنا
صدر مقام بنالیتی ہے - وہان ایک دولتمندون میں ان کی شکل و صورت
بھی سنور جاتی ہے - اور جس خاندان مین سے یہ تشریف لیجاتی ہے -
وہ خوبصورتی کو بھی اس طرح لے جاتی ہے - جس طرح باد صرصر نازک پودون
کی رونق کو -

مین مانتی ہون - کہ خوبصورتی مین بعض نقص بھی ہین - جنکی بدنمائی نے

... ہوتے تو یہی دیوی ہوتی - اور بہت سے آدمی اس کی
پرستش کرنے لگتے - مگر غور کا مقام ہے - کہ باوجود اسکے کہ اسمین صدہا
عیب ہین - مگر پھر بھی ہزارون آدمی ہزار جان سے اسکے نخرے اُٹھانے
کو اپنا فخر سمجھتے ہین - ان برائیون مین سے ایک ہی بدنمائی و بدصورتی
مین ہو - تو مین نہین سمجھتی کہ اسکو کہین ٹھکانا ملے -

پریسیڈنٹ صاحب اُٹھے - اور کہنے لگے - کہ واقعی خوبصورتی اور بدصورتی
کی بابت ہی مفید تقریر ہے - یہ تو انسانیت سے بعید ہے - کہ کسیکی شکل و
صورت پر طعن کیا جائے - طعن کرنا اُن آدمیون کا شیوہ ہے - جنکو مطعون
ہونے یا حقیر اور ذلیل ہونے مین مزا ہے - بدصورتی اور خوبصورتی اگر
دونون حقیقی بہنین نہین - تو دونون ایک ہی ہاتھ کی بنائی ہوئی ضرور ہین
اگر بدصورتی مین وہ اوصاف ہون - جن سے آدمی انسان کہلانے
کا مستحق ہے - تو وہ اس خوبصورتی سے ہزار درجہ اچھی ہے - جس مین
بدخلقی اور کمینے خیالات ہون - اور جس خوبصورتی مین اُسکے حُسن خداداد
کے ساتھ اسکے اخلاق وغیرہ بھی اچھے ہون - تو وہ اس بدصورتی سے
لاکھ درجہ اچھی ہے - جس مین بُرے وصف ہون - مین ان دونون کا
شکریہ ادا کرتا ہون - اور ساتھ ہی دعا کرتا ہون - کہ حُسن کے ساتھ کبھی
بدخلقی اور کمینے خصائل جمع نہ ہون - آمین ثم آمین ۔

تمام شد